



ພຣະເຈົ້າໂຮມໂຮມ

ວັດຖຸສິລະປະ ໑.ແກ່ໃຈ ໑.ພະຍາ

ประวัติวัดศรีสุพรรณ

ตำบลแม่ใจ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

พระมหาวัชรารักษ์ วชิรเมธี

(น.ธ.เอก, ป.ธ.๗, พ.ธ.บ., ป.บัณฑิต วิชาชีพรู)

อดีตเจ้าอาวาสวัดศรีสุพรรณ รวบรวมเรียบเรียง



วัดศรีสุพรรณมีชื่อวัด โดยทางราชการว่า “วัดศรีสุพรรณ” เดิมมีชื่อของวัดที่ชาวบ้านเรียกว่า “วัดแม่ใจปงสนุก” ภายหลังเปลี่ยนชื่อมาเป็นวัดศรีสุพรรณ เมื่อใดนั้นไม่ปรากฏปี พ.ศ. เป็นหลักฐาน ในบันทึกของ พระครูศรีวิราชวชิรปัญญา อดีตเจ้าอาวาสวัดศรีโคมคำ อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ได้บันทึกชื่อวัดศรีสุพรรณในครั้งอดีตว่า “วัดไชยปงสนุก” บางท่านเรียกว่า “วัดพระเจ้าทองทิพย์”

ความหมายชื่อวัดศรีสุพรรณ ในอดีตและปัจจุบัน

๑. วัดแม่ใจปงสนุก คำว่า แม่ใจปงสนุก มาจาก ๒ คำรวมกัน คือ แม่ใจ และปงสนุก คำว่า แม่ใจ เป็นชื่อสาขาน้ำสายหนึ่งเป็นสาขาน้ำเล็กๆ ที่เป็นต้นกำเนิดแม่น้ำอิง ซึ่งเป็นสาขาน้ำที่สำคัญของ จ.พะเยา มีแหล่งน้ำลำธารที่ไหลมาจากเทือกเขาผีปันน้ำ ทางทิศตะวันตกของอำเภอแม่ใจ หรือที่เรียกกันว่า คอยหลวง ส่วนคำว่า ปงสนุก เป็นชื่อหมู่บ้านหนึ่งซึ่งมีที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ในปัจจุบัน ซึ่งในอดีตช่วง พ.ศ.๒๓๔๗ เป็นต้นมา ได้มีชาวลำปางคณะหนึ่งอยู่ที่หมู่บ้านปงสนุก ได้อพยพมาตั้งรกรากทำมาหากิน ณ บ้านแม่ใจในปัจจุบันนี้ และได้นำคำสองคำนี้มาตั้งและสร้างเป็นวัดแม่ใจปงสนุก ขึ้นมา เมื่อ พ.ศ. ๒๓๖๒

ทิวสือวัดศรีสุพรรณ หน้า ๖

๒. วัดพระเจ้าทองทิพย์ สาเหตุที่มีชาวบ้านเรียกว่าวัดพระเจ้าทองทิพย์ เพราะที่วัดแห่งนี้เป็นที่ประดิษฐานของพระพุทธรูปพระเจ้าทองทิพย์ ก่อนที่จะตั้งและสร้างเป็นวัด ได้มีชาวบ้านค้นพบพระเจ้าทองทิพย์ ในบริเวณวัดในปัจจุบัน ซึ่งเดิมทีเป็นป่าไผ่ใหญ่

๓. วัดไชยปงสนุก ในบันทึกของ พระครูศรีวิราชวรปัญญา วัดศรีโคมคำ บันทึกชื่อวัดศรีสุพรรณ ในครั้งอดีตว่า ชื่อวัดไชยปงสนุก อาจจะเป็นชื่อวัดมานานเพราะบ้านแม่ใจในอดีตล้วนได้อพยพมาจากบ้านปงสนุก จังหวัดลำปาง ต่อมาจึงได้เดิมว่า ไชย ซึ่งมีความหมายถึงการมีชัยชนะนำหน้าคำว่า ปงสนุก แล้วจึงเรียกรวมกันว่า วัดไชยปงสนุก ดังมีเอกสารแต่งตั้งเจ้าคณะทุกระดับ ซึ่งเดิมทีจะต้องมีคำสั่งมาจากคณะสงฆ์พระเถระผู้ใหญ่เมืองลำปาง เข้าใจว่าการปกครองสมัยนั้นขึ้นอยู่กับเมืองลำปาง ดังตัวอย่างคำสั่งของพระครูธรรมจินดา เจ้าคณะเมืองนครลำปาง วัดปงสนุกและพระมหาเถระเมืองอื่น ๆ เช่น คำสั่งลงวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๔๕๑ จุลศักราช ๑๒๗๐ ร.ศ.๑๒๗ ดังต่อไปนี้

- เจ้าคณะแขวงแม่ใจ

๑. พระบัวหลวงศรี อายุ ๓๑ พรรษา ๑๑ วัดไชยปงสนุก (ศรีสุพรรณ) ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะแขวงแม่ใจ แต่งตั้งเมื่อวันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๕๑

๒. พระอินทร์ อายุ ๒๕ พรรษา ๔ วัดไชยเหนือ (เข้าใจว่าน่าจะเป็นวัดโพธาราม) ดำรงตำแหน่งสมุห์ ชื่อ พระสมุห์อินทร์ แต่งตั้งเมื่อวันที่ ๑ มีนาคม ๒๔๕๑

๓. พระชนมพู อายุ พรรษา วัดไชยเหล่า (เข้าใจว่า
น่าจะเป็นวัดศรีดอนตัน) ดำรงตำแหน่งใบฎีกา ชื่อ พระใบฎีกาชมพู่ แต่งตั้งเมื่อ
วันที่ เดือน พ.ศ. ๒๔๕๑ เป็นต้น

๔. วัดศรีสุพรรณ คำว่าวัดศรีสุพรรณ มาจากคำ ๒ คำรวมกันคือ ศรี
และ สุพรรณ คำว่าศรี แปลว่า มิ่งขวัญ คือสิริมงคล, ความรุ่งเรือง ความสว่าง
ทุกทิศ และความงามความเจริญ ส่วนคำว่าสุพรรณ แปลว่า ทองคำ รวมกันเป็น
ศรีสุพรรณ ๆ จึงแปลว่า อารามหรือวัดที่มีทองคำสุกสว่างไสวเป็นมิ่งขวัญและ
เป็นสิริมงคล หรืออีกความหมายหนึ่งแปลว่า อารามหรือวัดที่รุ่งเรืองด้วยทองคำ
อันเป็นสิริมงคลนำมาซึ่งความเจริญ ซึ่งความหมายหรือคำแปลแต่ละคำนั้น
หมายถึง องค์พระพุทธรูปพระเจ้าทองทิพย์ ซึ่งประดิษฐานในวิหารหลวงวัด
ศรีสุพรรณ

ตำแหน่งที่ตั้งวัดศรีสุพรรณ

ตั้งอยู่ ณ บ้านแม่ใจปง เลขที่ ๕๗ หมู่ที่ ๑ ถนนพหลโยธิน ตำบลแม่ใจ
อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา รหัสไปรษณีย์ ๕๖๑๓๐ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑-๗๑๕๐
๐๘๗-๕๐๐-๗๗๕๖ WWW.phrajaothongthip.com ตั้งอยู่ตรงข้ามกับที่ว่าการ
อำเภอแม่ใจ (หลังเก่า) และอยู่ในเขตบริการของเทศบาลตำบลแม่ใจห่างจากตัว
จังหวัดพะเยา ๒๔ กิโลเมตร ห่างจากกรุงเทพมหานคร ประมาณ ๗๖๐ กิโลเมตร
สังกัดคณะสงฆ์

สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ประจําการปกครองของคณะสงฆ์ภาค ๖ และ
ประจําการปกครองของคณะสงฆ์หนเหนือ

ก่อนจะมาเป็นวัดศรีสุพรรณ

เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๓๔๗ ได้มีชาวลำปางคณะหนึ่งได้พากันอพยพย้ายมาตั้งรกรากหาแหล่งทำมาหากินที่อุดมสมบูรณ์ ได้เดินทางมาถึงบ้านแม่ใจ ปัจจุบันนี้ จึงได้ตกลงกันที่จะตั้งรกรากทำมาหากินอยู่ ณ บ้านแม่ใจ เดิมทีที่อพยพมาครั้งแรกนั้นยังไม่มีประชากรมาก ต่อมาจึงมีชาวลำปางได้เดินทางมาตั้งรกรากทำมาหากินสมทบมากขึ้นจนกลายเป็นหมู่บ้านๆ หนึ่งและขยายใหญ่ขึ้นตามลำดับ จากหลักฐานประวัติชาวลำปางหลายหมู่บ้าน เช่น บ้านป่าไคร้ บ้านกิ้วบ้านจำ บ้านขอม บ้านปงสนุก เป็นต้น ชาวนานหลายหมู่บ้านนี้ได้กระจายกันอยู่ในพื้นที่ต่าง ๆ ของอำเภอแม่ใจ ครั้นต่อมาเมื่อบ้านแม่ใจปงสนุกมีประชากรมากขึ้นจึงได้ร่วมกันสร้างวัดในเขตหมู่บ้านของตนขึ้น ด้วยเหตุที่ชาวนานได้ค้นพบพระพุทธรูปองค์หนึ่งบริเวณที่สร้างเป็นวัดศรีสุพรรณ ในปัจจุบันซึ่งมีลักษณะงดงามโดยได้ขนานนามว่า “พระเจ้าทองทิพย์” และเพื่อเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในหมู่บ้านและเป็นแหล่งพบปะสนทนาและเป็นที่ประกอบการบุญการกุศล เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๓๖๒ (สร้างหมู่บ้านได้ประมาณ ๑๕ ปี จึงสร้างเป็นวัดศรีสุพรรณ)

ดังนั้น ชาวลำปางที่อพยพมาจากหมู่บ้านปงสนุก จึงได้ร่วมใจกันสร้างเป็นวัดขึ้น โดยครั้งแรกได้ตั้งชื่อว่า “วัดแม่ใจปงสนุก” เพื่อให้สอดคล้องกับชื่อหมู่บ้านเดิมที่อพยพมาจาก บ้านปงสนุก จังหวัดลำปาง

การค้นพบพระพุทธรูปพระเจ้าทองทิพย์

ย้อนหลังไปใน ปี พ.ศ. ๒๓๖๒ บริเวณวัดศรีสุพรรณ ในปัจจุบันนี้ เดิมทีเป็นป่าไผ่ใหญ่ บริเวณรอบ ๆ ก็เป็นป่าไม่มีสัตว์ป่าชุกชุม เป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ป่าหนึ่งในสมัยนั้น ต่อมาได้มีชาวบ้านจากบ้านปงสนุก จังหวัดลำปาง อพยพมาตั้งรกรากทำมาหากินเป็นต้นว่า การทำไร่ ทำสวน กสิกรรม จำเป็นต้องมีพื้นที่ทำมาหากิน

ด้วยเหตุที่ชาวบ้านแม่ใจปงสนุกนี้ได้เพิ่มจำนวนประชากรมากขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องขยายพื้นที่ทำมาหากิน ในช่วงนั้นได้มีชายคนหนึ่งได้ทำการขยายเขตทำมาหากินมาถึงบริเวณวัดศรีสุพรรณในปัจจุบันนี้ ซึ่งในอดีตเป็นป่าไผ่ ชาวบ้านจึงได้ทำการถากถางโดยเผาไฟบริเวณป่าไผ่เพื่อทำเป็นไร่นาจึงเกิดความแปลกใจที่เห็นกอไผ่ใหญ่กอหนึ่งซึ่งไฟไม่อาจไหม้ จึงเข้าไปตรวจสอบดู จึงได้พบพระพุทธรูปที่มีลักษณะสวยงามมากองค์หนึ่งโดยบังเอิญ จึงมิได้ใช้สถานที่นั้นเป็นไร่นาไรสวนที่ทำกิน และได้ปรึกษากับชาวบ้านมีมติเห็นพ้องกันให้สร้างเป็นวัดที่ประดิษฐานพระพุทธรูปที่พบในครั้งนั้นโดยครั้งแรกได้ตั้งชื่อวัดแม่ใจปงสนุก สำหรับพระพุทธรูปที่พบนั้นชาวบ้านจึงได้พร้อมใจกันขนานนามว่า “พระเจ้าทองทิพย์” นับตั้งแต่การค้นพบนั้นเป็นต้นมา

ต่อมาจึงได้เปลี่ยนชื่อวัดเป็นชื่อวัดแม่ใจปงสนุก มาเป็นวัดพระเจ้าทองทิพย์, วัดไชยปงสนุกตามลำดับ แต่ไม่ปรากฏหลักฐานการเปลี่ยนชื่อวัดจากนั้นอีกหนึ่งร้อยปี ซึ่งตรงกับ พ.ศ. ๒๔๖๒ จึงได้เปลี่ยนชื่อวัดมาเป็นวัดศรีสุพรรณ กระทั่งถึงปัจจุบันนี้

ท้าวสิ่ววัดศรีสุพรรณ หน้า ๑

ดังนั้น กล่าวได้ว่า วัดศรีสุพรรณ ได้เริ่มตั้งเป็นวัดขึ้นมา ประมาณปี พ.ศ. ๒๓๖๒ และเพราะเหตุที่ชาวลำปาง ได้อพยพมาตั้งรกรากทำมาหากินในอำเภอแม่ใจ และจากคำบอกเล่าของคนเฒ่าคนแก่ เล่าสืบต่อกันมาว่า บริเวณกอไผ่ที่พบพระเจ้าทองทิพย์ครั้งนั้น ก็คือบริเวณฐานชุกชีหรือแท่นแก้วที่ประดิษฐานพระเจ้าทองทิพย์ โดยมีการสร้างวิหารหลวงเป็นที่ประดิษฐานองค์พระนับตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา โดยมีได้โยกย้ายพระไปที่ไหน แต่ได้มีการสร้างวิหารครอบไว้ตรงที่พบองค์พระในครั้งแรกนั่นเอง

พื้นที่วัดศรีสุพรรณ และธรณีสงฆ์

วัดศรีสุพรรณมีที่ดินตั้งวัด มีเนื้อที่จำนวนทั้งหมด ๓ ไร่ ๑ งาน ๕๑ ตารางวา มีหนังสือแสดงกรรมสิทธิ์ที่ดิน ดังนี้

- ๑) โฉนดเลขที่ ๕๑๕๔ เล่มที่ ๕๒ หน้าที่ ๕๔ มีเนื้อที่ประมาณ ๒ ไร่ ๑ งาน ๖๕ ตารางวา
- ๒) โฉนดเลขที่ ๕๑๔๕ เล่มที่ ๕๒ หน้าที่ ๔๕ มีเนื้อที่ประมาณ ๑ ไร่ ๐ งาน ๒๒ ตารางวา

ใน พ.ศ. ๒๕๕๓ ได้ดำเนินการจัดซื้อที่ดินขยายพื้นที่วัดด้านทิศเหนือ จำนวน ๑ ไร่ ๒ งาน ๖๔ ตารางวา โดยคุณแม่สายสุนีย์ ผลารักษ์ (กรุงเทพฯ) ร่วมกับคณะศรัทธาได้ร่วมบริจาคในการจัดซื้อที่ดินถวายวัด เป็นจำนวนเงิน ๑,๖๐๐,๐๐๐ บาท โดยมีหลักฐานโฉนดดังนี้

- ๓) โฉนดเลขที่ ๕๐๓๕ เล่มที่ ๕๑ หน้าที่ ๓๕ มีเนื้อที่ประมาณ - ไร่ - งาน ๘๖ ตารางวา
- ๔) โฉนดเลขที่ ๕๐๘๖ เล่มที่ ๕๑ หน้าที่ ๘๖ มีเนื้อที่ประมาณ - ไร่ ๒ งาน ๖๒ ตารางวา

หนังสือวัดศรีสุพรรณ หน้า ๖

๕) โฉนดเลขที่ ๒๐๓๒ เล่มที่ ๒๑ หน้าที่ ๓๒ มีเนื้อที่ประมาณ - ไร่
๑ งาน ๕ ตารางวา

ปัจจุบันวัดศรีสุพรรณ มีพื้นที่ตั้งวัด ตามหลักฐานโฉนดที่ดิน
จำนวน ๕ ไร่ - งาน ๕๕ ตารางวา และมีที่ดินเป็นที่ธรณีสงฆ์ สำหรับจัด
ผลประโยชน์ของวัดอีก ๑ แปลง มีเนื้อที่จำนวน ๓ ไร่ - งาน ๙๔ ตารางวา มี
หนังสือแสดงกรรมสิทธิ์ที่ดินคือ โฉนดเลขที่ ๖๑๖๕ เล่มที่ ๖๒ หน้าที่ ๖๕ โดย
ได้รับการถวายจาก คุณแม่สายสุนีย์ ผลารักษ์ (กรุงเทพฯ) ได้จัดซื้อที่ดินถวายให้
เป็นที่ธรณีสงฆ์ จัดทำเป็นนาข้าวนำผลประโยชน์บำรุงวัด เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๒
เป็นจำนวนเงิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท ปัจจุบันที่ดินแห่งนี้มีอาณาเขตใกล้กับวัดร้าง
โบราณมีชื่อว่า “โบราณสถานพระธาตุกลางทุ่ง” ซึ่งตั้งอยู่หมู่ที่ ๒ ตำบลแม่ใจ
(บ้านด่างหนอง-ริมใจ)

รวมวัดศรีสุพรรณ มีเนื้อที่ตั้งวัด และที่ธรณีสงฆ์ทั้งหมด ๘ ไร่ ๑
งาน ๒๕ ตารางวา

อาณาเขตวัดศรีสุพรรณ

ทิศเหนือ	จรดบ้านและที่ดินส่วนบุคคล
ทิศใต้	จรดถนนสาธารณะและทุ่งนา
ทิศตะวันออก	จรดที่ดินส่วนบุคคล
ทิศตะวันตก	จรดถนนพหลโยธิน (ถนนเทศบาลสายใน)

หนังสือวัดศรีสุพรรณ หน้า ๑

ลักษณะพื้นที่ทั่วไปของบริเวณที่ตั้งวัดศรีสุพรรณ

ที่ตั้งวัดติดทุ่งนาและที่ดินส่วนบุคคล มีสถานที่เป็นที่ลุ่ม ทางวัดต้องถมพื้นที่สำหรับปลูกสร้างเสนาสนะ บริเวณวัดมีไม้ยืนต้น ไม้ผล และไม้ประดับพอสมควร

หลักฐานการตั้งวัดศรีสุพรรณ

๑) ได้รับอนุญาตให้สร้างวัดเมื่อวันที่ ____ เดือน ____ พ.ศ. ____ หรือประมาณ พ.ศ. ๒๓๖๒ (ข้อมูลประวัติวัดทั่วราชอาณาจักร ของกรมศาสนา เล่มที่ ๘ ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๓๒)

๒) กระทรวงศึกษาธิการประกาศตั้งเป็นวัดเมื่อวันที่ ____ เดือน ____ พ.ศ. ____

๓) ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๘๒ (ข้อมูลประวัติวัดทั่วราชอาณาจักร) และได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๘๒ (ข้อมูล สนง.คณะสงฆ์อำเภอแม่ใจ วัดโพธาราม) มีเนื้อที่กว้าง ๔๐ เมตร ยาว ๘๐ เมตร และประกอบพิธีผูกพัทธสีมา เมื่อวันที่ ____ เดือน ____ พ.ศ. ____

ศาสนสถานและอาคารต่างๆของวัดศรีสุพรรณประกอบด้วย

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ๑) วิหารหลวง | ๒) อุโบสถ |
| ๓) ศาลาการเปรียญ | ๔) หอฉัน |
| ๕) โรงครัว | ๖) พิพิธภัณฑ์ |
| ๗) กุฏิใหญ่ ๑ หลัง | ๘) กุฏิเล็ก ๔ หลัง |
| ๙) ศาลาสังฆากายน์ | ๑๐) ห้องน้ำ |

๑๑) หอระฆัง

๑๒) กุฏิเจ้าอาวาส

๑๓) สถูปบรรจุอัฐิของหลวงปู่พระครูศรีธรรมภาณ

๑๔) มณฑปพระมหาอุปคุตเถร ๑๕) มณฑปพระสี่ลิมหาเถร

๑๖) หอเทวดาประจำวัด

๑๗) หอเทพท้าวทั้งสี่

การศึกษาและกิจกรรมหลักภายในวัดศรีสุพรรณตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

๑) โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกธรรมและบาลี เปิดสอน

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๔ (เลิกดำเนินการ)

๒) โรงเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ชื่อ โรงเรียนผู้ใหญ่ศรีธรรมภาณ

เปิดสอนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๔ (เลิกดำเนินการ)

๓) ศูนย์ศึกษาภาษาบาลี เปิดสอนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๖

๔) ศูนย์ศึกษาภาษาบาลี เปิดสอนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๗

๕) หน่วยสงเคราะห์พุทธมามกะ พ.ศ. ๒๕๔๗

๖) ศูนย์วัฒนธรรมไทยสายใยชุมชนตำบลแม่ใจ พ.ศ. ๒๕๕๑

๗) พิพิธภัณฑ์วัดศรีสุพรรณ (แหล่งเรียนรู้โบราณวัตถุ) พ.ศ. ๒๕๕๒

๘) โรงเรียนผู้สูงอายุพะเยา (ห้องเรียนวัดศรีสุพรรณ) พ.ศ. ๒๕๕๒

๙) โครงการสนับสนุนวัดเพื่อพัฒนาเด็กเยาวชนและชุมชน พ.ศ. ๒๕๕๓

งานประเพณีหลักของวัดศรีสุพรรณ

๑) งานประเพณีทำบุญสงฆ์พระเจ้าทองทิพย์ วันที่ ๑๕-๑๗ เมษายน ของ
ทุกปี

๒) งานบุญพิธีล้านนาทุกพิธี ตลอดทั้ง ๑๒ เดือน

หนังสือวัดศรีสุพรรณ หน้า 10

พระสมณศักดิ์และพระปรีชญภายในวัดศรีสุพรรณ

๑) พระครูธรรมภาณ (น้อย ชยาลงกาโร) ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ เมื่อวันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๒ และได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นเจ้าคณะอำเภอแม่ใจชั้นเอก เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นพระครูสัญญาบัตร และเป็นเจ้าคณะอำเภอแม่ใจเป็นรูปแรก มรณภาพเมื่อวันที่ ๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๑ พระราชทานเพลิงศพ เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๒ สิริรวมอายุได้ ๘๓ ปี ๘ เดือน ๒๘ วัน ๖๓ พรรษา

๒) พระมหาวัชรการณ วชิรเมธี (วัชรสิทธิ์) นักธรรมเอก,เปรียญธรรม ๗ ประโยค,อายุ๓๓ ปี พรรษา ๑๔ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดศรีสุพรรณ,ครูสอนพระปริยัติธรรมอาวาสจังหวัดพะเยา, พระปริยัตินิเทศประจำจังหวัดพะเยา, ผู้แทนแม่กองธรรม สนามหลวง, กรรมการตรวจธรรมสนามหลวง , พระธรรมวิทยาการประจำอำเภอแม่ใจ , ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ โดยอุปถัมภ์จากกรมการศาสนา , ประธานหน่วยสงเคราะห์พุทธมามกะประจำวัดศรีสุพรรณ,พระสงฆ์นักจัดรายการแสดงพระธรรมเทศนาตามสถานีวิทยุ, พระสงฆ์นักศึกษได้รับทุนเล่าเรียนหลวงจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รุ่นแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘ ฯลฯ สอบบาลีได้เปรียญธรรม ๗ ประโยค เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘

๓) พระสมุห์สุพัฒน์ ปญญาโว (ใจพรม) นักธรรมชั้นเอก, พุทธศาสตรบัณฑิต ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเป็นพระสมุห์ ฐานุกรมในพระครูสิริจันทประโชติ เจ้าคณะอำเภอแม่ใจ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๑ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดศรีสุพรรณ

คำขวัญวัดศรีสุพรรณ

สืบสานประเพณี สืบศรีสมัย สืบสายสัมพันธ์ สืบธรรมอัมไพ

ลำดับเจ้าอาวาสวัดศรีสุพรรณ



- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ๑) พระบัวละวงศ์ | ไม่ปรากฏปี พ.ศ. ที่ครองวัด |
| ๒) พระกลิ้ง | ไม่ปรากฏปี พ.ศ. ที่ครองวัด |
| ๓) พระปัญญา | ไม่ปรากฏปี พ.ศ. ที่ครองวัด |
| ๔) พระศรีมูล | ไม่ปรากฏปี พ.ศ. ที่ครองวัด |
| ๕) พระครูศรีธรรมภาน์ | ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๔ - ๒๕๓๑ |
| ๖) พระอธิการบุญธรรม จันทลี | ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๑ - ๒๕๔๑ |
| ๗) พระอธิการมงคล คมกัปปญโญ | ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๑ - ๒๕๔๗ |
| ๘) พระมหาวชิราภรณ์ วชิรเมธี | ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๗ - ๒๕๕๔ |

ประวัติพระเจ้าทองทิพย์

วัดศรีสุพรรณ ตำบลแม่ใจ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

พระมหาวัชรกรณ์ วัชรเมธี

(น.ธ.เอก,ป.ธ.๗,ศศ.ม,ป.บัณฑิต วิชาชีพรู)

อดีตเจ้าอาวาสวัดศรีสุพรรณ รวบรวมเรียบเรียง



พระเจ้าทองทิพย์ เป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ ทรงอิทธิฤทธิ์พุทธปาฏิหาริยานุภาพที่สำคัญของวัดศรีสุพรรณ เป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ประดิษฐานเป็นมิ่งขวัญสิริมงคลคู่บ้านคู่เมือง คู่อำเภอแม่ใจ มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน รังสรรค์ขึ้นมา ด้วยจิตศรัทธาอันมั่นคงในพระพุทธศาสนาของพระพุทธรูปของพระพุทธรูปศาสนิกชนมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาล ประกอบด้วยพุทธลักษณะทั้งดงาม ถูกต้องตามตามอดีตยานุพัญชนะมหานุรักษ์ลักษณะทั้งปวง ประดิษฐานเป็นพระประธานในวิหารหลวงวัดศรีสุพรรณ

ประวัติการสร้างพระเจ้าทองทิพย์

ในช่วงรัชสมัยของพระเจ้าสามฝั่งแกน (หรือ “สามพญาฝั่งแกน” หรือ “สามแสนใน” หรือ “เจ้าคิสิกุมาร”) ปลายพุทธศตวรรษที่ ๒๐ (ระหว่าง พ.ศ. ๑๕๔๕-๑๕๘๔) พระองค์ได้ปกครองอาณาจักรล้านนาอันกว้างใหญ่ไพศาลด้วยดี มาโดยตลอด (พระเจ้าสามฝั่งแกน : เป็นกษัตริย์ปกครองอาณาจักรล้านนาลำดับที่ ๘ แห่งราชวงศ์ลาวจางราช ประสูติเมื่อ พ.ศ. ๑๕๓๒ เป็นพระราชโอรสลำดับที่ ๒ ของพระเจ้าแสนเมืองมากับนางรายา ธิดาของเจ้าเมืองในสิบสองปันนา เสด็จ

ขึ้นครองราชย์ในปี พ.ศ.๑๕๔๕ ขณะที่พระชนมายุ ๑๓ พรรษา

ครองราชสมบัติ ๓๕ ปี ถึงคต พ.ศ.๑๕๘๐ สิริพระชนมายุ ๕๘ พรรษา

ฉ เมืองเชียงแสนเอง เป็นเมืองโบราณที่มีความสำคัญยิ่งทางประวัติศาสตร์อันยาวนานนับพันๆปี ในช่วงสมัยนั้นเมืองเชียงแสนมีฐานะเป็นเมืองลูกหลวงของอาณาจักรล้านนา ซึ่งมีพระเจ้าสามฝั่งแกนเป็นเจ้าผู้ครองเมืองเชียงใหม่ซึ่งเป็นศูนย์กลางของอาณาจักรล้านนาในสมัยนั้น เมืองเชียงแสนเองเป็นเมืองที่มีชัยภูมิที่สำคัญเมืองหนึ่งที่อุดมไปด้วยทรัพยากรที่มีค่าหลายอย่างและอาณาประชาราษฎร์ต่างมีความสุขสงบ พระมหากษัตริย์ ในช่วงนั้นทรงตั้งมั่นในทศพิธราชธรรมและมีพระราชศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงปรากฏว่าความเจริญรุ่งเรืองแห่งเมืองในครั้งนั้น ได้ก่อเกิดเป็นวัดวาอารามตั้งเรียงรายหลายร้อยวัด โดยเฉพาะค่านิยมในการสร้างพระพุทธรูปเพื่อสืบอายุพระพุทธศาสนาให้วัฒนาสถาพรจึงเป็นค่านิยมที่แพร่หลายในสมัยนั้น จึงเป็นหน้าที่อันสำคัญยิ่งของพระมหากษัตริย์และอาณาประชาราษฎร์ที่จะร่วมกันสร้างสรรคองค์พระพุทธรูปปฏิมากรด้วยขนาดและวัตถุมูลค่าต่างๆ ตามกำลังจิตศรัทธา

ในครั้งนั้นพระเจ้าทองทิพย์ ได้ถูกสร้างขึ้นมาในระหว่างห้วงปีพุทธศักราช ๑๘๕๘-๒๐๒๐ (ในระหว่างรัชสมัยของพระเจ้าสามฝั่งแกนถึงเนื่องถึงรัชสมัยของพระเจ้าติโลกราช) จากพระราชศรัทธาของพระมหากษัตริย์เมืองเชียงแสน ซึ่งตรงกับรัชสมัยของพระเจ้าพระยาศรีสุวรรณคำไชยสงครามล้านนาเชียงแสน (พระนามเดิมชื่อขุนแสงหรือขุนแสน เป็นราชบุตรของพระยาवंพริ้ว เจ้าเมืองเชียงแสน ได้รับพระราชทานตั้งให้เป็นเจ้าพระยาศรีสุวรรณคำไชยสงครามล้านนาเชียงแสน เพราะความชอบที่รบชนะ

ท้าวสิ่ววัดศรีสุพรรณ หน้า ๑๔

พวกฮ่อที่เมืองของ พระองค์ทรงครองเมืองเชียงแสนในระหว่าง พ.ศ. ๑๕๕๘ - ๒๐๓๐ และถึงแก่พิราลัยในปีนี้) พระองค์โปรดให้ช่างหลวงเป็นผู้ออกแบบ ปั้นหุ่น และทำการหล่อหลอมวัตถุมิค่าต่าง ๆ ผสมผสานกันเรียกว่า ปิญจโลหะ คือ ทองคำ ทองเหลือง ทองแดง เงิน นาค เพื่อให้ก่อเกิดเป็นองค์พระปฏิมาอันงดงาม เมื่อเทน้ำทองปิญจโลหะลงในแบบพิมพ์องค์พระเจ้าทองทิพย์แล้วแกะพิมพ์ออกปรากฏว่าเนื้อทองที่หล่อหลอมนั้น ไม่ติดพิมพ์ มีรอยแตกเสียหายเป็นอย่างมาก จึงมีการหล่อองค์พระอีกเป็นครั้งที่สอง แต่ก็เกิดความเสียหายเช่นครั้งแรก ในครั้งที่สามนี้เอง เมื่อช่างหลวงทุกคนเหนื่อยและหยุดพัก ได้มีดาปะขาวแก่ท่านหนึ่งถือห่อผ้าซึ่งมีทองคำจำนวนหนึ่งมาช่วยในการหล่อองค์พระเองเพียงคนเดียว เมื่อแกะแม่พิมพ์ออกจึงปรากฏว่าองค์พระมีความสมบูรณ์สวยงามเป็นอย่างมาก เกิดเป็นความอัศจรรย์ใจแก่ผู้พบเห็นเหตุการณ์ในครั้งนั้น และดาปะขาวแก่ท่านนั้นก็หายไปโดยไม่มีผู้พบเห็น จึงเกิดเป็นความเชื่อว่า ดาปะขาวแก่คนนั้นเป็นเทวดานำทองคำจากสวรรค์มาช่วยหล่อองค์พระจนเสร็จสมบูรณ์

เมื่อองค์พระเสร็จสมบูรณ์ ได้มีการขนานนามพระพุทธรูปองค์นี้ว่า “พระเจ้าทองทิพย์” เพราะเหตุที่เชื่อว่าเทวดานำทองคำจากสวรรค์มาช่วยหล่อพระ และตั้งพระนามตามพุทธลักษณะของเนื้อพระ เพราะส่วนผสมจากปิญจโลหะ ที่ประกอบด้วยทองคำเป็นจำนวนมากกว่าโลหะอื่น ๆ

การเดินทางครั้งสำคัญ of พระเจ้าทองทิพย์

พระเจ้าทองทิพย์ เป็นพระพุทธรูปสำคัญองค์หนึ่งที่ได้ประดิษฐานอยู่ในเมืองเชียงแสนมาเป็นระยะยาวนานไม่ต่ำกว่าหนึ่งร้อยปี ประมาณตั้งแต่ พ.ศ. ๑๘๕๘ ในรัชสมัยของพระเจ้าสามฝั่งแกน ต่อเนื่องถึงสิ้นรัชสมัยของพญาแก้ว

พ.ศ. ๒๐๖๘ จนกระทั่งตกเป็นเมืองขึ้นของพม่าใน พ.ศ. ๒๑๐๑ ตรงกับรัชสมัย
 ของพระเมกุสิสุททิวรสี (ท้าวแม่กุ พ.ศ. ๒๐๘๔ - ๒๑๐๑) กษัตริย์ราชวงศ์มังราย
 องค์สุดท้าย รวมระยะเวลาสมัยล้านนาเสื่อม ๓๓ ปี (พ.ศ. ๒๐๖๘ - ๒๑๐๑)
 สภาพบ้านเมืองแตกแยกเกิดเป็นก๊กแยกแล้วเมืองล้านนาทั้งปวง รวมทั้งเมือง
 เชียงแสนก็ตกเป็นเมืองขึ้นของพม่า ก่อนที่ล้านนาจะเสียเอกราชให้พม่า ๑ ปีนั้น
 จึงได้มีการถกสัญญาเคลื่อนย้ายองค์พระเจ้าทองทิพย์หนีภัยสงครามในปี พ.ศ.
 ๒๑๐๐ เป็นต้นมา ด้วยการถกสัญญาของพระเจ้าทองทิพย์ชุกช่อนไว้โนเกวียน ซึ่ง
 เต็มไปด้วยข้าวเปลือกทำถมคลุมองค์พระชุกช่อนอำพรางไว้ภายในหนีกออกจาก
 เมืองเชียงแสน รอนแรมล่องลงมาทางทิศใต้หลบหนีภัยสงคราม และได้ถกสัญญา
 องค์พระเจ้าทองทิพย์ชุกช่อนไว้โนป่าไผ่ เพราะเหตุที่เกวียนบรรทุกพระเจ้า
 ทองทิพย์เกิดการแตกหักเพราะติดหล่ม ณ วัดศรีสุพรรณในปัจจุบันนี้ (บริเวณวัด
 ศรีสุพรรณคือ บ้านแม่ใจาง คำว่า ปาง หมายถึง ที่ที่มีน้ำซึมอยู่ตลอด เป็นที่
 ลอนข้างแฉะ เป็นปรือหรือโคลนตม) พระเจ้าทองทิพย์จึงประดิษฐานอยู่
 ณ สถานที่แห่งนี้น้ำาตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา ระยะเวลาประมาณ ๒๐๐ - ๓๐๐ ปี
 โดยมีได้มีผู้ได้พบเห็นอีกเลย

การค้นพบพระเจ้าทองทิพย์

กว่า ๒๐๐ ปีที่ผ่านมา หลังจากสงครามล้านนาสงบลงอย่างสิ้นเชิงเมื่อ
 ปี พ.ศ. ๒๑๔๗ ในรัชสมัยกรุงธนบุรี ด้วยการช่วยเหลือของพระเจ้าตากสิน
 และหลังจาก พ.ศ. ๒๑๔๗ - ๒๑๖๒ จึงได้มีชาวบ้านปางสนุก จังหวัดลำปาง
 อพยพย้ายถิ่นฐานมาตั้งรกรากทำมาหากินเลี้ยงชีพ ณ อำเภอแม่ใจในปัจจุบัน
 และได้มีการค้นพบพระเจ้าทองทิพย์ เพราะเหตุไฟไหม้ป่าไผ่ ซึ่งเป็นสถานที่

ท้าวสิ่ววัดศรีสุพรรณ หน้า 16

ลูกช่อนองค์พระนับตั้งแต่อดีต โดยการเผาป่าไม้ไผ่เพื่อจับจองไว้เป็นที่ทำมาหากินของชาวบ้านในสมัยนั้น ปรากฏว่า เมื่อไฟได้เผาผลาญป่าไม้ไผ่จนมาถึงกอไผ่ใหญ่กอหนึ่ง แต่ไฟก็มีอาตุกลามเผาผลาญกอไผ่ใหญ่นั้นได้ เมื่อชาวบ้านเข้าไปตรวจดูว่าเหตุใดไฟถึงไม่ไหม้กอไผ่ใหญ่นั้น จึงได้พบเห็นพระเจ้าทองทิพย์ประดิษฐานอย่างสงบภายในกอไผ่ใหญ่นั้น โดยที่ไฟมีอาตุที่ติดต้ององค์พระได้

เมื่อข่าวการค้นพบพระเจ้าทองทิพย์ ได้แพร่กระจายไปในครั้งนั้น จึงได้มีการริเริ่มสร้างวัดเพื่อเป็นที่ประดิษฐานองค์พระเจ้าทองทิพย์สืบมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน กล่าวกันว่า ฐานชุกชีหรือแท่นแก้วประดิษฐานพระเจ้าทองทิพย์ในวิหารหลวงวัดศรีสุพรรณปัจจุบันนี้ก็คือ บริเวณกอไผ่ใหญ่ที่ไฟไม่ไหม้นั่นเอง

พุทธลักษณะพระเจ้าทองทิพย์

พระเจ้าทองทิพย์ เป็นพุทธรูปโบราณ สร้างขึ้นตามพระกระแสพระราชศรัทธาของกษัตริย์โบราณที่ปกครองเมืองเชียงแสนคือ เจ้าพระยาศรีสุวรรณไชยสงครามล้านนาเชียงแสน โดยมีช่างหลวง ๑ สำนักคือสกุลช่างเชียงแสน.สกุลช่างสุโขทัย.สกุลช่างล้านช้าง (ลาว) เป็นผู้ดำเนินการออกแบบปั้นหุ่นและทำการหล่อในครั้งนั้น ซึ่งตรงกับปลายพุทธศตวรรษที่ ๒๐ และต้นพุทธศตวรรษที่ ๒๑ หรือ ประมาณในหัว พ.ศ. ๑๙๕๘ - ๒๐๑๐

พุทธลักษณะขององค์พระ โดยรวม สร้างจากปญฺจุโลหะหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สำริด (แก่ทองคำ) หล่อตันตลอดทั้งองค์พระ ตั้งแต่พระเศียรจนถึงพระวรกาย มีขนาดหน้าคักกว้าง ๙๒ เซนติเมตร ความสูงรวมฐาน ๑๕๐ เซนติเมตร ปางมารวิชัย จัดสมาธิราบบน ฐานบัวรอบ บนพระเศียร (หัว) มีช่องบรรจุพระบรมสารีริกธาตุและสวมใส่ยอดพระโมฬี

พระ โมฬี (ยอดสูงหรือรัศมี) มียอดแหลมแบบเปลวเพลิงชนิดโปร่ง ๕ ยอด, พระศกหรือพระเกศา (ผม) เป็นเม็ดเล็ก ๆ ละเอียดวางติดกันเป็นระเบียบ, มีเส้นกันพระนลาฏ (หน้าผาก) กับพระเกศา, พระพักตร์ (ใบหน้า) เป็นรูปไข่วงรี เรียวยาว, พระขนง (คิ้ว) โกงเป็นรูปคันธนูหรือรูปปีกกา, พระนาสิก (จมูก) โด่งได้รูปรับกับพระโอษฐ์ที่ขึ้นรูปสวยงามเป็นกระจับ, พระโอษฐ์ (ริมฝีปาก) เรียวงามชาติสีแดงมาแต่ครั้งโบราณ, พระจักขุ (ตา) เป็นนิลสีดำสนิทเหลือบลงต่ำ พอประมาณ, พระกรรณ (หู) ยาวเรียวถึงพระศอกเกือบจรดพระอังสา (ไหล่), ช่องพระกรรณ (ช่องหู) มีลายกนกชัดเจน, พระหนุ (คาง) เป็นปม, พระสอ (คอ) เรียวขาวรับสัดส่วนกับพระพักตร์มีรอยขีด ๕ เส้น, พระพาหา (แขน) กลมเรียวรับกับพระวรกาย (ร่างกาย), พระหัตถ์ (มือ) ขวาคว่าบนพระชานุ (เข่า), พระหัตถ์ซ้ายหยายบนพระเพลา (หน้าตัก), พระอุร ๓ (หน้าอก) นูนเล็กน้อยปรากฏเม็ดพระถัน (นม) เป็นจุดเล็ก ๆ, ทรงผ้าสังฆาฏิปลายตัดตรงมีรอยขีดชัดเจนยาวจรดพระนาภี (สะดือ), พระองคูลี (นิ้วมือ) อ่อนช้อยยาวเสมอกัน, พระนขา (เล็บ) ทำจากนากหรือเงินแล้วนำมาเชื่อมประกอบกันด้วยพระองคูลี, พระบาท (เท้า) วางซ้อนทับกันแบบสมาธิราบขาทับซ้าย, ข้อพระบาท (ข้อเท้า) และหลังพระบาท (หลังเท้า) มีรอยพระ โลมา (รอยขน) ขดเป็นรอยเส้น, และมีรอบเส้นแสดงเป็นพระจีวรห่มคลุมเฉยียงพระอังสะซ้ายตลอดทั้งองค์, ประทับนั่งบนฐานเขียงซึ่งติดกับองค์พระด้านหน้าและหลังฐานเขียงมีห่วงวงกลมด้านละ ๒ ห่วงยึดติดสำหรับผูกมัดเพื่อการเคลื่อนย้ายได้สะดวก มีฐานบัวรอบปรากฏเม็ดไข่ปลาหรือเกสรดอกบัวชัดเจนรองรับฐานเขียงตั้งอยู่บนฐานเหลี่ยม (ฐานปัทม์) จำนวน ๕ ชั้น ข้างในฐานเป็นแบบโล่ง ไม่มีรอยจารึกใดๆ ปรากฏ มีร่องรอยการลงรักปิดทอง

หนังสือวัดศรีสุพรรณ หน้า ๑๖

และรอยประดับกระจกสีระหว่างกลฐานมาแต่เดิมระหว่างองค์พระ-ฐาน-และ
พระโมฬี แยกประกบกันได้เหมาะสม ตลอดทั้งองค์พระมีร่องรอยการลงรัก
ปิดทองให้เห็นประปราย โดยเฉพาะที่พระโมฬี-พระเกศา-ฐานเชิง-และฐานบัว
รอบ ส่วนพระวรกายไม่ปรากฏการลงรักปิดทอง เข้าใจว่าคงจะหลุดลอกออกมา
เองตามธรรมชาติ เพราะพระเจ้าทองทิพย์ถูกทิ้งร้าง ไม่มีผู้ใดพบเห็นดูแลมาเป็น
ระยะเวลาหลายร้อยปี ณ วัดศรีสุพรรณแห่งนี้ในอดีต

พระเจ้าทองทิพย์นี้ เป็นพระพุทธรูปศิลปะล้านนาตอนปลายหรือศิลปะ
เชียงแสน ที่ชาวบ้านนิยมเรียกกันว่าพระสิงห์สาม โดยมีศิลปะเชียงแสน, ศิลปะ
สุโขทัย, และศิลปะล้านช้าง (ลาว) ผสมผสานในองค์พระเดียวกันอย่างกลมกลืน
เป็นทั้งงดงามเจริญตาเยื้อง และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสมบัติของชาติตามที่ได้
ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๐๘ ตอนที่ ๑๘๘ ลงวันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ.
๒๕๑๔

ปัจจุบัน ทุกวันที่ ๑๕ - ๑๖ เมษายน ของทุกปี จะมีพิธีอัญเชิญพระเจ้า
ทองทิพย์ลงจากแท่นที่ประดิษฐานในวิหารหลวง แห่งสงฆ์องค์พระตามความ
เชื่อมาแต่ครั้งโบราณ อย่างยิ่งใหญ่

(สำนักงานวัดศรีสุพรรณ ต.แม่ใจ อ.แม่ใจ จ.พะเยา ๕๖๑๓๐

โทร.๐-๕๔๔๔๑-๗๑๘๐,๐๘๗-๕๐๐-๗๗๕๖

www.phrajaothongthip.com)

ประวัติความเป็นมาของกฐิน

กฐิน (บาลี:กฐิน,เขมร: ,อังกฤษ:Kathina) เป็นศัพท์ในพระวินัยปิฎกเถรวาท เป็นชื่อเรียกผ้าไตรจีวรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุผู้อยู่จำพรรษาครบ ๓ เดือนแล้ว สามารถมานุ่งห่มได้ [๑] โดยคำว่ากฐิน หรือการกรานกฐิน จัดเป็นสังฆกรรมประเภทหนึ่งตามพระราชบัญญัติเถรวาทที่มีการกำหนดเวลา คือพระสงฆ์สามารถกระทำสังฆกรรมนี้ ได้นับแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ ไปจนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ เท่านั้น โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญคือสร้างความสามัคคีในหมู่คณะสงฆ์ และอนุเคราะห์ภิกษุผู้ทรงคุณที่มีจีวรชำรุด ๑ ดังนั้น กฐินจึงจัดเป็นเรื่องเกี่ยวกับสังฆกรรมของพระสงฆ์โดยจำเพาะ ซึ่งนอกจากในพระวินัยฝ่ายเถรวาทแล้ว กฐินยังมีในฝ่ายมหายานบางนิกายอีกด้วย แต่จะมีข้อกำหนดแตกต่างจากพระวินัยเถรวาท[๒]

การได้มาของผ้าไตรจีวรอันจะนำมากรานกฐินตามพระวินัยบัญญัติของเถรวาทนี้ พระพุทธองค์ไม่ทรงห้ามการรับผ้าจากผู้ศรัทธาเพื่อนำมากรานกฐิน [๑] ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เกิดทานพิธีการถวายผ้ากฐิน หรือการทอดกฐินของพระพุทธศาสนิกชนขึ้น และด้วยการที่การถวายผ้ากฐินนั้น จัดเป็นสังฆทาน คือ ถวายแก่คณะสงฆ์โดยไม่เจาะจงภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง เพื่อให้คณะสงฆ์นำผ้าไปอุปโลกน์ ยกให้ แก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งตามที่คณะสงฆ์ลงมติ(ญัตติทุติกรรมวาจา) และกาลทาน ที่มีข้อกำหนดเขตเวลาถวายแน่นอน คณะสงฆ์วัดหนึ่ง ๆ สามารถรับได้ครั้งเดียวในรอบปี จึงทำให้ประเพณีการทอดกฐินเป็นบุญประเพณีนิยมที่สำคัญของพุทธศาสนิกชน โดยทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทย

ท้าวสือวัดศรีสุพรรณ หน้า ๖๐

ประเพณีการทอดกฐินของพุทธศาสนิกชนไทยมีมาช้านาน โดยมีทั้งพิธีหลวงและพิธีราษฎร์ โดยการถวายผ้าพระกฐินของพระมหากษัตริย์จัดเป็นพระราชพิธีที่สำคัญประจำปี ในปัจจุบันถวายผ้ากฐินในแง่การสนับสนุนผ้าไตรจีวรเพื่อใช้ในสังฆกรรมสำคัญของคณะสงฆ์ได้ถูกลดความสำคัญลงไป แต่กลับให้ความสำคัญกับบริวารของกฐินแทน เช่น เงิน ทอง หรือวัตถุสิ่งของ เพื่อนำสิ่งเหล่านี้มาพัฒนาถาวรวัตถุและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ซึ่งจัดเป็นสังฆทานอย่างหนึ่งเช่นเดียวกัน

กฐินมีกำหนดระยะเวลาถวาย จะถวายตลอดไปเหมือนผ้าชนิดอื่นมิได้ ระยะเวลานั้นมีเพียง ๑ เดือน คือ ตั้งแต่แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ ไปจนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ (วันเพ็ญเดือน ๑๒) เป็นระยะเวลา ทอดกฐิน หรือ เทศกาลทอดกฐิน

ความหมายและความสำคัญของการถวายกฐิน

ความหมายของกฐิน

กฐิน เป็นศัพท์บาลี แปลตามศัพท์ว่าไม้สะดึง คือ “กรอบไม้” หรือ “ไม้แบบ” สำหรับชิงผ้าที่จะเย็บเป็นจีวรในสมัยโบราณ ซึ่งผ้าที่เย็บสำเร็จจากกฐิน หรือ ไม้สะดึงแบบนี้เรียกว่า ผ้ากฐิน (ผ้าเย็บจาก ไม้แบบ)

กฐิน อาจจำแนกตามความหมายเพื่อความเข้าใจง่ายได้ดังนี้

กฐิน เป็นชื่อของกรอบไม้แม่แบบ (สะดึง) สำหรับทำจีวร ดังกล่าวข้างต้น
กฐิน เป็นชื่อของผ้าที่จะถวายแก่พระสงฆ์เพื่อกรานกฐิน (โดยได้มาจากการใช้แม่แบบชิงเย็บ)

กฐิน เป็นชื่อของสังฆกรรมการกรานกฐินของพระสงฆ์ [๓]

[แก้] ความสำคัญพิเศษแตกต่างจากทานอย่างอื่น

การถวายกฐินนั้นมีข้อจำกัดหลายอย่าง ซึ่งทำให้การถวายกฐินมีความพิเศษแตกต่างจากทานอย่างอื่นดังนี้

จำกัดประเภททาน คือ ต้องถวายเป็นสังฆทานเท่านั้น จะถวายเฉพาะเจาะจงภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเหมือนทานอย่างอื่นไม่ได้

จำกัดเวลา คือ กฐินเป็นกาลทานอย่างหนึ่ง(ตามพระบรมพุทธานุญาต) ดังนั้นจึงจำกัดเวลาว่าต้องถวายภายในระยะเวลา ๑ เดือน นับแต่วันออกพรรษา เป็นต้นไป

[๑]

จำกัดงาน คือ พระภิกษุที่กรานกฐินต้อง ตัด เย็บ ย้อม และครองให้เสร็จภายในวันที่กรานกฐิน[๑]

จำกัดไทยธรรม คือ ผ้าที่ถวายต้องถูกต้องตามลักษณะที่พระวินัยกำหนดไว้ [๑]

จำกัดผู้รับ คือ พระภิกษุผู้รับกฐิน ต้องเป็นผู้จำพรรษาในวัดนั้น โดยไม่ขาดพรรษา และจำนวนไม่น้อยกว่า ๕ รูป

จำกัดคราว คือ วัด ๆ หนึ่งรับกฐินได้เพียงปีละ ๑ ครั้งเท่านั้น

เป็นพระบรมพุทธานุญาต ทานอย่างอื่นทายกขอให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุญาต เช่น มหาอุบาสิกาวิสาขา ขออนุญาตผ้าอาบน้ำฝน แต่ผ้ากฐินทรงอนุญาตเอง [๑] นับเป็นพระประสงค์โดยตรง

[แก้] ความเป็นมาของกฐิน

ภิกษุชาวเมืองปาไฐยรัฐ ๓๐ รูป ได้เดินทางเพื่อมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ วัดเชตวันมหาวิหาร เมืองสาวัตถี แต่ยัง ไม่ทันถึงเมืองสาวัตถี ก็ถึงวันเข้าพรรษาเสียก่อน พระสงฆ์ทั้ง ๓๐ รูป จึงต้องจำพรรษา ณ เมืองสาเกตุในระหว่างทาง พอ

ท้าวสือวัดศรีสมบูรณ์ หน้า ๖๖

ออกพรรษาแล้ว ภิกษุเหล่านั้นจึงได้ออกเดินทางมาเข้าเฝ้าพระศาสดาด้วยความ
ยากลำบากเพราะฝนยังคงตกอยู่ เมื่อเดินทางถึงวัดเชตวัน พระพุทธเจ้าได้ตรัส
ถามถึงความเป็นอยู่และการเดินทาง เมื่อทราบความลำบากนั้นจึงทรงอนุญาตให้
ภิกษุผู้จำพรรษาครบถ้วนไตรมาสสามารถรับผ้ากฐินได้ และภิกษุได้กรานกฐิน
ได้อานิสงส์ ๕ ประการ ภายในเวลาอานิสงส์กฐิน (นับจากวันที่รับกฐินถึงวันขึ้น
๑๕ ค่ำเดือน ๔) คือ

ไปไหนไม่ต้องบอกลา

ไม่ต้องถือไตรจีวรไปครบสำหรับสามเณร ๒

ฉันคณะ โภชนาได้(ล้อมวงกันฉันภัตตาหารได้) ๓

เก็บอดิเรกจีวร ได้โดยที่ยังมิได้วิกัป และอธิษฐาน โดยไม่ต้องอาบัติ

จีวรลาภอันเกิดขึ้น จักได้แก่ภิกษุผู้ได้กรานกฐินแล้ว

การถือปฏิบัติประเพณีการบำเพ็ญกุศลเนื่องในเทศกาลกฐินในประเทศไทย

สำเนาศิลาจารึกหลักที่ ๑ (ศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหงมหาราช) การถือ
ปฏิบัติประเพณีการบำเพ็ญกุศลเนื่องในเทศกาลกฐินในประเทศไทย สันนิษฐาน
ว่าเริ่มมีมาตั้งแต่แรกที่ได้รับพระพุทธศาสนาเถรวาทเข้ามาในดินแดนประเทศไทย
ซึ่งอาจมีปฏิบัติประเพณีนี้มาตั้งแต่สมัยทวารวดี แต่มาปรากฏหลักฐานชัดเจนว่า
ชาวไทยได้ถือปฏิบัติในการบำเพ็ญกุศลในเทศกาลเข้าพรรษาในสมัยกรุงสุโขทัย
เป็นราชธานี ดังปรากฏความในศิลาจารึกหลักที่ ๑ (ด้านที่ ๒) ดังนี้

....คนในเมืองสุโขทัยนี้ มักทาน มักทรงศีล มั่นโอยทาน พ่อขุน
รามคำแหงเจ้าเมืองสุโขทัยนี้ ทั้งชาวแม่ชาวเจ้า ท่วยปั่วท่วยนาง ลูกเจ้าลูกขุน ทั้ง
สิ้นทั้งหลายทั้งผู้ชายผู้หญิง ฟุ้งท่วยมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาทรงศีลเมื่อ

พรรษาทุกคน เมื่อโอศพรรษาเกรนกรฐินเดือนหนึ่งจึ่งแล้ว เมื่อกรนกรฐิน มีพนม
เกีย มีพนมหมาก มีพนมดอกไม้ มีหมอนนั่งหมอบ โบน บริวารกรฐิน โดยทานแก่
ไปสัณฐิเส้า ไปสูตญตกรฐินถึงอโรกฐิพูน เมื่อจักเข้ามาเวียน เรียงกันแต่ไรร
ญิกพูนเท้าห้ ฆลาน ดมยังคมกคงด้วยเสียงพาทยเสียงพิณเสียงเล่ณเสียงขับ ใคร
จักมันเล่น เล่น ใครจักมกหัว หัว ใครจักมกล่อน เล่ณ เมื่องสุโขทัยนี้มีส้าไปกาตุ
--- คำถ่านศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ด้านที่ ๒ |๔||๕|

ในศิลาจารึกดังกล่าว ปรากฏทั้งคำว่า กรานกรฐิน,บริวารกรฐิน (บริพา
นกรฐิน), สวดญตกรฐิน(สูตญตกรฐิน) ซึ่งคำดังกล่าวก็ยังคงใช้สืบมาจนถึงปัจจุบัน
แสดงให้เห็นว่า เทศกาลทอดกรฐินมีคู่กับสังคมไทยทั้งสถาบันพระมหากษัตริย์
และประชาชนมาช้านาน ดังปรากฏว่าชาวพุทธในประเทศไทยให้ความสำคัญกับ
งานทอดกรฐินที่จัดในวัดต่าง ๆ มาก โดยถือว่าเป็นงานบุญสำคัญที่สุดงานหนึ่งใน
รอบปี บางวัดที่มีผู้ศรัทธามาก อาจมีผู้จองเป็นเจ้าของภาพทอดกรฐินล่วงหน้ายาวเป็น
สิบ ๆ ปี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความศรัทธาของชาวพุทธในประเทศไทยที่ได้
ร่วมกันสืบทอดประเพณีนี้มาจนถึงปัจจุบัน

ชนิดของกรฐินในประเทศไทย

ตามพระวินัยแล้ว ไม่ได้จัดจำแนกการทอดกรฐิน (การถวายผ้ากรฐินแก่
พระสงฆ์) ออกเป็นชนิด ๆ ไว้แต่อย่างใด คงกล่าวแต่เพียงในส่วนการทำหรือรับ
ผ่านากรานกรฐินของพระสงฆ์เท่านั้น แต่หากพิจารณาจากประเพณีที่นิยมปฏิบัติ
ในปัจจุบัน คงพอจำแนกชนิดของการทอดกรฐินได้เป็นสองคำ คือ จุลกรฐิน

จุลกรฐิน คือ คำเรียกการทอดกรฐินที่ต้องทำด้วยความรีบด่วน โดยต้อง
อาศัยความสามัคคีของผู้ศรัทธาจำนวนมาก เพื่อผลิตผ้าไตรจีวรให้สำเร็จด้วยมือ

ภายในวันเดียว กล่าวคือ ต้องเริ่มตั้งแต่เก็บฝ้าย ตัดเย็บ ซ้อม และถวายให้พระสงฆ์กรานกฐินให้เสร็จภายในเวลาเช้าวันหนึ่งจนถึงย่ำรุ่งของอีกวันหนึ่ง ดังนั้นโบราณจึงนับถือกันว่าการทำจุลกฐินมีอาานิสงส์มาก เพราะต้องใช้ความอดสาเห พยายามมากกว่ากฐินแบบธรรมดา (มหากฐิน) ภายในระยะเวลาอันจำกัด โดยจุลกฐินนี้ปัจจุบันมักจัดเป็นงานใหญ่ มีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก

ประเพณีการทอดจุลกฐินนี้เป็นประเพณีที่พบเฉพาะในประเทศไทยและลาว ไม่ปรากฏประเพณีการทอดกฐินชนิดนี้ในประเทศพุทธเถรวาทประเทศอื่น สำหรับประเทศไทย มีหลักฐานว่ามีการทอดจุลกฐินมาแล้วตั้งแต่สมัยอยุธยา ดังปรากฏในหนังสือคำให้การชาวกรุงเก่า หน้า ๒๖๘ ว่า “ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒) โปรดให้ทำจุลกฐิน” ปัจจุบันประเพณีการทำจุลกฐินนิยมทำกันเฉพาะชุมชนทางภาคเหนือและอีสานเท่านั้น โดยอีสานจะเรียกกฐินชนิดนี้ว่า “กฐินเล่น” (จุลกฐินไม่ใช่ศัพท์ที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก)

เค้ามูลของการทำจิวรให้เสร็จในวันเดียว ปรากฏหลักฐานในทัมภีร์ อรรถกถา กล่าวถึงเรื่องที่พระพุทธเจ้ารับสั่งในขณะสงฆ์ในวัดเชตวันร่วมมือกันทำผ้าไตรจิวรเพื่อถวายแก่พระอนุรุทธะผู้มีจิวรเก่าใช้การเกือบไม่ได้แล้ว โดยในครั้งนั้นเป็นงานใหญ่ ซึ่งพระพุทธเจ้าเสด็จมาทรงช่วยการทำไตรจิวรด้วย โดยทรงรับหน้าที่สนเข็มในการทำจิวรครั้งนี้ด้วยสาเหตุประการหนึ่งที่มีการทำจุลกฐิน เนื่องมาจกกำหนดการกรานกฐินนั้นมีระยะเวลาจำกัด และพระสงฆ์ไม่สามารถขวนขวายดำเนินการเพื่อให้ได้มาซึ่งผ้ากฐินเองได้ (เพราะจะทำให้กฐินเดาะ (สังฆกรรมเสีย) จึงอาจมีบางวัดที่ใกล้กำหนดหมดฤดูกฐินแต่ยังไม่มีผู้นำผ้ากฐินมาถวาย) ทำให้สมัยก่อนเมื่อใกล้เดือน ๑๒ (หมดฤดูกฐิน) มักจะมีผู้ศรัทธา

กระบวนไปตามวัดต่าง ๆ เมื่อก่อนวัดที่ยังไม่ได้รับการถวายผ้ากฐิน จึงต้องร่งริบา
งานถวายจัดการทำผ้ากฐินให้เสร็จทันฤดูกฐินหมด ซึ่งบางครั้งอาจเหลือเวลาแก่
วันเดียว จึงต้องอาศัยความร่วมมือของคนทั้งชุมชน ในการร่วมกันจัดทำผ้าไตร
จีวรให้สำเร็จก่อนหมดฤดูกฐิน (เพราะสมัยก่อนไม่มีผ้าไตรจีวรสำเร็จรูปสำหรับ
ขาย) การร่วมมือกันจัดทำกฐินดังกล่าวจึงถือได้ว่าเป็นเครื่องมือสร้างความ
สามัคคีของคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี

มหากฐิน

มหากฐิน เป็นศัพท์ที่เรียกเพื่อหมายความถึงการทอดกฐินที่มีบริวารกฐิน
มาก ไม่ต้องทำโดยเร่งรีบเหมือนจุลกฐิน มหากฐินคือ กฐินที่ทอดถวายตามวัด
ต่าง ๆ ในประเทศไทยในปัจจุบัน ที่จะมีการรวบรวมญาติโยมไทยธรรมและ
สิ่งของต่าง ๆ เพื่อนำไปเป็นเครื่องประกอบในงานกฐินถวายแก่พระสงฆ์ เพื่อ
นำไปทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาต่อไป (มหากฐินไม่ใช่ศัพท์ที่ปรากฏในพระ
วินัยปิฎก

กฐินหลวง

กฐินหลวง เป็นผ้าพระกฐินพระราชทานที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เสด็จพระราชดำเนินไปพระราชทานด้วยพระองค์เอง หรือทรงโปรดเกล้าให้พระ
บรมวงศานุวงศ์ชั้นผู้ใหญ่ไปพระราชทานแทน กฐินหลวงนี้จัดเครื่อง
พระราชทานด้วยพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ และบางครั้งมีการจัดพิธีแห่เครื่อง
กฐินพระราชทานอย่างยิ่งใหญ่ โดยกระบวนพยุหยาตราสถลมารค หรือกระบวน
พยุหยาตราสถลมารค แล้วแต่พระราชประสงค์ (ในปัจจุบันคงการเสด็จพระราช

ท้าวสิ่ววัดอรุณฯ ฉบับ ๒๖

ดำเนินทรงถวายผ้าพระกฐินอย่างพิธีใหญ่นั้นคงเหลือเพียงกระบวนพยุหยาตรา
ชลมารคเท่านั้น) [๗]

กฐินหลวงในปัจจุบันมีเพียง ๑๖ วัดเท่านั้น เช่น วัดเชตุพนวิมลมังคลา-
ราม วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร วัดบวรนิเวศวิหาร วัดพระปฐมเจดีย์
ราชวรมหาวิหาร เป็นต้น

กฐินต้น

กฐินต้น เป็นผ้ากฐินพระราชทานที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จ
พระราชดำเนินไปพระราชทานยังวัดราษฎร์เป็นการส่วนพระองค์

กฐินพระราชทาน

กฐินพระราชทาน เป็นผ้าพระกฐินพระราชทานที่พระบาทสมเด็จพระ
เจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานผ้าพระกฐิน และเครื่องกฐิน
แก่พระบรมวงศานุวงศ์ ข้าราชการบำนาญ ส่วนราชการ หน่วยงาน สมาคม หรือ
เอกชน ให้ไปทอดยังพระอารามหลวงต่าง ๆ ท้าวราชอาณาจักร (ในปัจจุบัน
กรมการศาสนารับผิดชอบจัดผ้าพระกฐินและเครื่องกฐินถวาย)

กฐินราษฎร์

กฐินราษฎร์ คือ กฐินที่ราษฎร์หรือประชาชนทั่วไปที่มีจิตศรัทธาจัด
ถวายผ้ากฐิน และเครื่องกฐินไปถวายยังวัดราษฎร์ต่าง ๆ โดยอาจแบ่งออกเป็นกุล
กฐิน และมหากฐิน (กฐินสามัคคี) ในปัจจุบันกฐินราษฎร์ หรือ เรียกกัน
โดยทั่วไปว่า กฐินสามัคคี ผู้เป็นประธานหรือเจ้าภาพในการทอดกฐินจะให้
ความสำคัญกับการรวบรวม (เรียกร) เงินและสิ่งของเพื่อเข้าประกอบเป็นบริวาร

กลิ่นมากกว่าเพราะวัดสามารถนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ทำนุบำรุง
พระพุทธศาสนาได้ และเนื่องจากการถวายผ้ากฐินเป็นการทาน จึงทำให้
ประเพณีการทอดกฐินเป็นงานสำคัญประจำปีของวัดต่าง ๆ ในประเทศไทย

คำว่าถวายผ้ากฐิน

คำว่าถวายผ้ากฐินภาษาบาลี แบบเก่า

ตั้งนะโมสามจบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๑จบ)

กล่าวคำถวายผ้ากฐิน

อิมี ภนฺเต สปริวาริ กบิณวิวรุตฺตํ สงฺฆสฺส โอโณชยาม

ทฺธิมปิ อิมี ภนฺเต สปริวาริ กฐินจิวรุตฺตํ สงฺฆสฺส โอโณชยาม

คฺคิยมิปิอิมี ภนฺเต สปริวาริ กฐินจิวรุตฺตํ สงฺฆสฺส โอโณชยาม

สาธุ โน ภนฺเต สงฺโฆ อิมี สปริวาริ กฐินุตฺตํ ปฏิคฺคณฺคหาตุ กมฺหากํ หิ

ตาย สุขาย

กล่าวคำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าจีวรกฐิน แก่ทั้งบริวารนี้
แด่พระสงฆ์

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าจีวรกฐิน แก่ทั้งบริวารนี้
แด่พระสงฆ์ แม้ในวาระที่สวด

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าจีวรกฐิน แก่ทั้งบริวารนี้
เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญฯ[๘]

[แก้] คำถวายผ้ากฐินภาษาบาลี แบบใหม่

ตั้ง นะโมสามจบ

นะโม คัสสะ ณะกะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๑จบ)

อิมํ ภนฺเต สปริวารํ กฐินนทสฺสํ สงฺฆสฺส โอโณชยาม

สาธุ โน ภนฺเต สงฺโฆ.อิมํ สปริวารํ กฐินทสฺสํ.ปฏิบัติคุณหาตุ.

ปฏิบัติคุณหาตุ จ . อิมินา ทสฺเสน กฐินํ อุตฺตรตฺต.อมหากํ

ทิมรตํ หิตาย สุขาย

กล่าวคำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐินกับทั้งผ้า
บริวารนี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้ากฐิน กับทั้งบริวารนี้ ของข้าพเจ้า
ทั้งหลาย ครั้นรับแล้ว จงกรานกฐิน ด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ.[๕]

สูตรล้างสารพิษ

จากการที่คนไทยกินอยู่สะสมสารพิษจากอาหาร อากาศ น้ำ และ เครื่องสำอาง มาเป็นเวลานานนับสิบ ๆ ปี ส่งผลให้มีการเจ็บปวดที่หาสาเหตุไม่ได้ ตามหนักกลายเป็นโรคเรื้อรัง เนื่องมาจาก มะเร็ง

สารพิษจากยา/สารเคมี

มาจากยา (แผนปัจจุบัน) สารปรุงแต่งในอาหาร (สี กลิ่น รส) ผงชูรส ลิปสติก ยาทาเล็บ แชมพู ยาย้อมผม (เข้าทางปาก,ทางเล็บ,ทางศรีษะ,พาพุงตรงไปที่ตับ)

อาการ - เมื่อสารพิษเข้าไปสะสมที่ตับ จะทำให้ปวดเมื่อยเนื้อตัว่วงนอนบ่อย อ่อนเพลียง่าย ไม่มีแรง ขอบตาดำคล้ำ ผมหงอก เล็บเปราะ

สูตรล้างพิษ

๑. ชุปเห็ด ๓ อย่าง นำเห็ด ๓ ชนิดขึ้นไป (ที่กินได้) มาทำเป็นแกงจืด แกงส้ม แกงเลียง ฯลฯ (ห้ามผัดน้ำมัน) เน้นกินน้ำซุป-บอย ๆ หรือทุกวัน

๒. ใบมะรุม+ใบหม่อน มะรุมใช้ได้ทั้งกิ่ง-ก้าน-ใบ นำมาสับ ๆ คั้นน้ำ รวมกับใบหม่อน ดื่มล้างสารพิษได้ดี

๓. ข้าวต้มเถ้าไก่ ใช้ข้าวเจ้า ๑ ส่วน เถ้าไก่ ๑ ส่วน นำไปต้มเป็นข้าวต้ม กินกับข้าว (สูตรนี้เหมาะกับเด็กและวัยรุ่น)

สารพิษจากโลหะหนัก

มาจากสารตะกั่ว โลหะหนัก ยาฆ่าแมลง (ดีดีที) ควันรถ ควันพิษ จาก โรงงานอุตสาหกรรม การดื่มน้ำประปาโดยไม่ผ่านการกรอง

อาการ - สารพิษจะเข้าไปสะสมที่ตับเช่นกัน และมีอาการทางสมองร่วมด้วย เช่น สมองมึนงง เฉื่อยชา

สูตรล้างสารพิษ

๑. ข้าวสาร ๑ กำมือ ถั่วเขียว ๑ กำมือ (กำมือของคนกิน/สูตรสำหรับ ๑ คน) ต้มกับน้ำจนกลายเป็นข้าวต้ม (ต้มในหม้อดินหรือหม้อกระเบื้องเคลือบเท่านั้น) ช่วยล้างพิษให้กินทุกวัน ๆ ละมือ คัดต่อกัน ๗-๑๕ วัน (กินก่อนกับข้าวทั่วไป)

๒. ลูกข่อย ช่วงฤดูหนาว กินเนื้อลูกข่อยสุกก็ช่วยล้างสารพิษได้

สารพิษจากฟอร์มาลีน

การกินอาหารทะเลแช่แข็ง การกินผักผลไม้ที่สดกรอบเกินเหตุ การกินน้ำจากขวดพลาสติกที่ใช้ซ้ำแล้วซ้ำอีก การนำภาชนะถ้วยชามพลาสติก/เมลามีนถูกร้อนใส่กับข้าว มาใส่อาหารร้อน ๆ พวกนี้จะก่อให้เกิดสารพิษประเภทฟอร์มาลีนสะสมซึมลึกในร่างกาย

อาการ - เวียนหัว หน้ามืด ตาลาย ปวดท้องจืด ๆ มีเนื้องอกเปะปะ โดยเฉพาะในลำไส้ใหญ่ เกิดกรดไหลย้อน เป็นอีกต้นเหตุของมะเร็ง

สูตรล้างสารพิษ

๑. น้ำผักบุ้งแดง ใช้ผักบุ้งไทยหรือผักบุ้งแดง (ถ้าถกทั้งรากทั้งต้นจะได้โอสถสารที่ดีกว่า) ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร เติมน้ำตาลทรายแดง ๕ ช้อนโต๊ะ (ต้มในหม้อดิน) กินคัดต่อกัน ๗-๑๕ วัน สูตรนี้สามารถใช้ล้างสารพิษจากสารกัมมันตภาพรังสีที่แผ่มาถึงไทยได้

๒. น้ำรางจืด ใช้ต้มน้ำรางจืด (ส่วนของต้นที่แก่จัด) นำมาสับเป็นท่อน ๆ ๓-๕ ท่อน ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร (ต้องต้มในหม้อดินหรือหม้อกระเบื้องเคลือบเท่านั้น) ต้มน้ำล้างพิษ ๗-๑๕ วัน

สูตรล้างสะเก็ดเลือด

สะเก็ดเลือด เกิดจากการที่คนเราอาจเคยประสบอุบัติเหตุ หกล้ม ถูกชน ถูกกระแทก หรือมีเพศสัมพันธ์อย่างรุนแรง จนมีอาการห้อเลือดเข้าไป และในช่วงอาการร้อนขึ้น ดับจะไม่ค่อยแข็งแรง ผื่นหรือตะกอนสะเก็ดเลือดขึ้นเองได้ ถ้าสะเก็ดเลือดไปติดที่สมองส่วนหลังก็จะทำให้แขนขา ไม่มีแรง ส่งผลให้เป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาต

สูตรล้าง

๑. โยเกิร์ต+น้ำมันงา ใช้โยเกิร์ต (รสธรรมชาติ) ๑ ถ้วย ผสมน้ำมันงา หรือน้ำมันมะพร้าว ๑ ช้อนโต๊ะ กินวันละครั้ง ติดต่อกัน ๕-๗ วัน (ถ้าอยากหายเร็วให้กินเช้า เย็น)

๒. นมขมิ้น ใช้นมจืด ๑ แก้ว ผสมน้ำมันงาหรือเนยใส ๑ ช้อนโต๊ะ ใส่ขมิ้นผง ๑ ช้อนโต๊ะ ชงให้เข้ากัน ต้มวันละครั้งติดต่อกันอย่างน้อย ๕ วันหรือจนกว่าจะหาย

๓. วอดก้าหวาน ใช้เหล้าขาวหรือวอดก้า (Vodka) ๑ กัง (๒ ช้อนโต๊ะ) ผสมน้ำตาลทรายขาว ๒ ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน ต้มวันละครั้งประมาณ ๕-๗ วัน แล้วแต่อาการ

หนังสือวัดอิศุณธรณ หน้า ๖๖

สูตรล้างอุจจาระตกค้าง

คนไทยมีปัญหาท้องผูกหรืออุจจาระตกค้างมากถึง ๕% โปรดจำไว้ว่า
กินเข้าไปเท่าไรก็ต้องออกให้ได้เท่านั้น (in put = out put)

ถ้าขับถ่ายไม่หมดกลายเป็นของเสียสะสม ร่างกายดูดซึมแต่อาการเก่า
ทำให้เลือดเสีย เกิดแก๊สพิษ ตัวบวมลม (ไม่จมน้ำ) เกิดกรดไหลย้อน มีปัญหา
กลืนปาก กลืนตัว ความดันสูง นอนกรน เป็นโรคผิวหนังสะเก็ดเงิน ทั้ง
ก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมามากมาย

สูตรล้างกลุ่มนม

๑. นมกล้วย กินนมสด ๒ กล่องกับกล้วยน้ำว้าสุก ๒ ลูก ดอนเช้า
ก่อนอาหาร
๒. โยเกิร์ตนมสดน้ำผึ้งมะนาว นมสด ๒ กล่อง โยเกิร์ต ๑ ถ้วย น้ำผึ้ง
๑ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มหรือน้ำมะนาว ชงทิ้งไว้อย่างน้อย ๑๕ นาที แล้วดื่มตอนเช้า
ก่อนอาหาร (สูตรนี้ใช้ ๕๐๐ ซีซี.ต่อมื้อ)
๓. นมโซดา นมข้นหวาน ๖ ช้อนโต๊ะ โซดา ๑ แก้วใหญ่ ชงให้เข้ากัน
ดื่มก่อนนอน

สูตรล้างกลุ่มผัก

ผักมีเมือก ให้กินผักใบเขียวและผักมีเมือก ๆ ทุกชนิด เช่น ผักบุ้งแดง
วันละ ๒ กำมือ, ผักคาวตอง, ผักปลัง, ผักเชียงดา, ผักกูด, ไข่, ตำลึง,

๑. เม็ดแมงลัก ๒ ช้อนชา ชงกับน้ำอุ่น ๑ แก้ว ทิ้งไว้พอให้พอง ดื่มก่อน
นอน (คนตัวใหญ่ใช้เม็ดแมงลัก ๑ ช้อนโต๊ะ) สูตรนี้ถ้าคุณผู้หญิงทำกินได้ทุกวัน
รับประทานไม่อ้วน ไม่แก่ หรือจะกินน้ำลูกสำรองก็ช่วยได้

๒. มะขามทิพย์หรือมะขามข่า มะขามเปือก (แกะเมล็ดแล้ว) ๘ ส่วน
นำมาล้างเช็ดรา/ ข่าแห้งตำละเอียด ๑ ส่วน / เกลือป่น ๑ ส่วน ผสมให้เข้ากัน
คลุกด้วยผงชะเอมหรือผงบัว ปั้นเป็นก้อนกลมๆ ขนาดพอดีคำ กินระบายน
อุจจาระได้ดีมาก และยังช่วยฟื้นฟูปลายประสาทอีกด้วย

๓. งาดำน้ำผึ้ง น้ำงาดำ ๑ ขีดมาล้างให้สะอาด ตากให้แห้ง คั่วให้สุก
ป็นให้ละเอียดแล้วคลุกกับน้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ (ต้องรีบคลุกทันที เพราะงาป่นหรือ
ถั่วป่นทุกชนิดถ้าทิ้งไว้เกิน ๒๐ นาที เชื้อราจะเข้าไปยิด การคลุกด้วยน้ำผึ้งช่วย
ป้องกันเชื้อราได้) ปั้นเป็นลูกกลมๆ ใส่ตู้เย็นเก็บไว้เวลาจะกินก็ให้นำมาชงกับน้ำ
ร้อน (กะขนาดพอเหมาะ) ดื่มตอนเช้าทุกวันนอกจากจะช่วยระบายอุจจาระ
ตกค้างได้แล้ว ยังช่วยลดความดันดีอีกด้วย (เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหา
ความดันโลหิตสูงและขับถ่ายยาก)

๔. ดอกแพงพวยฝรั่ง เด็ดกลีบกินตามจำนวนเท่าอายุ

๕. ดอกชุมเห็ดเทศ ๑ ช่อเท่ากับ ๑ ดอก นำมาลวกราดน้ำกะทิจิ้ม
น้ำพริกกิน ห้ามกินเกิน ๓ ดอกเด็ดขาด! (อันตราย)

ดี ๕-๗ โมงเช้า คือช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่

สูตรกำจัดริดสีดวงฯ

ตามมามาติด ๆ กับปัญหาอุจจาระตกค้าง ก็คือ ริดสีดวงทวารหนักหรือบาง
คนเรียกขานแบบน่ารัก ๆ ว่า “ริชชี” แต่ไม่ว่าจะเรียกอะไรก็อย่าเก็บไว้ให้
ทรมาน

ท้าวสือวัดศรีสุพรรณ หน้า ๖๔

สูตร ๑ มะระจีน ใช้มะระจีน ๑ ลูก นำมาคว้านไว้ก่อนแล้วปั่นหรือตำคั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา ต้มระหว่างเวลาตี ๕-๗ โมงเช้าจะหายเร็วขึ้น ให้กินประมาณ ๕-๗ วัน

สูตร ๒ กล้วยหอมสุก ตามตำราไทยให้กินกล้วยหอมสดวันละ ๒ ลูก ตอนเย็นก่อนอาหาร นอกจากช่วยให้หลับสบายแล้วยังไปปราบน้องริสซี่ให้สิ้นฤทธิ์ราบคาบ

สูตร ๓ กล้วยหอมดิบ ตามตำราจีนให้น้ำกล้วยหอมดิบทั้งเปลือกมาตัดจุก-ตัดท้าย (จำนวนตามใจชอบ) แล้วหั่นเป็นแว่น ๆ ต้มในน้ำจนเดือด เติมน้ำตาลทรายแดง กินได้ทั้งวัน สรรพคุณจะดีกว่าสูตร ๒

“การป้องกันริดสีดวงทวารหนักระยะยาว ควรกินขมิ้นชันวันละ ๖ แคปซูลตามเวลาของลำไส้ใหญ่ ขมิ้นชันจะช่วยไม่ให้เป็นริดสีดวงทวารหนัก ไม่เป็นมะเร็งลำไส้ เพราะจะช่วยให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัวดีขึ้น และควรขับถ่าย

สูตรล้างระบบดูดซึม

สูตรล้างไขมันในลำไส้เล็ก

ปัญหาสุขภาพอีกเรื่องใหญ่ของคนไทยก็คือ ระบบดูดซึมของเสีย เกิดจากการกินของผิดของทอดน้ำมัน บ่อยเกินไป !!

เพราะน้ำมันพืชที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำมันเก่าต้ม (สังเกตง่าย ๆ ว่าพอน้ำมันปลาหมดตลาด น้ำมันชนิดอื่นก็พลอยหายไปด้วย?) จะไปเกาะเป็นกากเหนียวในลำไส้เล็ก ทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำและสารอาหารที่ละลายในน้ำไม่ได้ อย่างเช่น วิตามินบี วิตามินซี โปรตีนหรือกรดอะมิโน เลยต้องไปดูดซึมผ่านตับ

เลือดฝอยแทน ส่งผลให้ไตทำงานหนักมีโปรตีนรั่วหรือตรวจเจอไข่ขาวในปัสสาวะ หมอก็จะแนะนำให้กินไข่ขาวเพิ่ม ซึ่งนั้นไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ป่วยไว้นานวันไตก็จะเสื่อม ต้องไปฟอกไต เป็นไตวาย-ตายไว้นที่สุด!

เมื่อระบบดูดซึมเสีย เวลากินน้ำ-น้ำจะไม่เข้าตัว เราจะปัสสาวะบ่อย ทำให้ไม่อยากดื่มน้ำ พอร่างกายขาดน้ำก็จะ ไปดึงน้ำจากถุงน้ำดีทำให้ถุงน้ำดีขึ้น เกิดปวดหัว เป็นไมเกรน นอนไม่หลับ มีอาการน้ำในหูไม่เท่ากัน เป็นหวัดบ่อย เป็นภูมิแพ้-ไควายในที่สุด!

เมื่อวิตามินบีกับกรดอะมิโนดูดซึมไม่ได้ สมองจะขาดสารอาหารไปเสีย ทำให้ความจำลดลง สมองเสื่อม เป็นอัลไซเมอร์

สูตรล้าง ๑. น้ำปัสสาวะ สูตรนี้คงไม่ต้องอธิบายอะไรมาก กินได้ก็กินเข้าไป กินไม่ได้ก็ปัสสาวะอย่างอื่น

๒. ขามะละกอ ใช้มะละกอดิบปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นแบบฟัก ๖-๘ ชิ้น ต้มในน้ำเดือดนาน ๑๐ นาที ตักเนื้อมะละกอขึ้น นำน้ำร้อนที่ได้มาชงกับชาจีน ชาเขียวหรือชาใบหม่อน แซ่ไม่เกิน ๕ นาที ก็จะได้อาหารมะละกอ ดื่มน้ำร้อนน้ำ อร่อยขึ้น ใจดีมีทั้งร้อนและเย็น

๓. โยเกิร์ตนมสดน้ำผึ้งมะนาว โยเกิร์ตธรรมชาติ๑/๒ ถ้วย นมสด ๑ กล่อง น้ำผึ้งและน้ำมะนาวตามใจชอบ ชงผสมให้เข้ากัน ตั้งวางไว้อย่างน้อย ๑๕ นาที เพื่อให้จุลินทรีย์ในโยเกิร์ตโคฟุเต็มที่ สูตรนี้ถ้ากินตอนเช้าจะช่วยลดน้ำหนัก กินตอนบ่ายจะเพิ่มน้ำหนัก ให้วิตามินบีบำรุงสมอง, วิตามินซีเพิ่มภูมิคุ้มกัน, จุลินทรีย์ตัวดีช่วยย่อย, นมสดให้โปรตีนแลคโตสเสริม

๔. รากหญ้าคา เก้าอี้ เก๊กฮวย ดอกมะลิ ดอกกุหลาบ ตะไคร้หอม ต้ม
รวมกันกินแต่น้ำ

๕. บอระเพ็ด นำบอระเพ็ดยาว ๑ เก๊ก*๖(หรือ๑ กีบของกนกิน) ต้มน้ำ
ดื่ม ช่วยล้างไขมันฯ บำรุงถุงน้ำดี

๖. ดีบัว นำไส้ในของเม็ดบัวตากแห้ง มาต้มน้ำดื่ม ช่วยล้างไขมันฯ
บำรุงถุงน้ำดี

๑ เก๊ก=รยะห่างปลายนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือ เมื่อกางเหยียดออกจนสุด

สูตรล้างเชือราในลำไส้

การมีเชือราในลำไส้ก็ทำให้ระบบดูดซึมเสียได้เช่นกัน (ภาษาหมอเรียกว่าโรคไส้รั่ว) เกิดจากการกินอาหารเก่าเก็บในตู้เย็นหรืออาหารหมดอายุ กินถั่วลิสงคั่วในผัดไทยหรือถ้วยเดียวต้มยำ กินผลไม้ที่สุกงอมเกินไป หรืออุ้งน้หลุดข้าว รวมถึงการมีพยาธิหลายสายพันธุ์มาจับถ่ายหมักหมมอยู่ในท้องเรา ล้วนแต่ทำให้เกิดเชือราในลำไส้ได้ทั้งสิ้น

อาการ - ปวดเมื่อยตึงไปทั้งตัว ยิ่งนวดยิ่งปวดมาก ถ่ายอุจจาระลำบาก (หวัชบวนแข็ง) ตึมน้ำ น้ำไม่เข้าตัว ปัสสาวะบ่อย อยากกินแต่ของหวานและโปรตีนเนื้อสัตว์มากเป็นพิเศษ ทำให้ดื่บอ่อนคุมอินซูลินไม่ได้เริ่มมีอาการเบาหวานเทียม! เชือราในลำไส้ถ้าไปเกาะยึดอวัยวะอื่น ทำให้เกิดพังผืดหรือเนื้องอก และต่อไปอาจพัฒนากลายเป็นมะเร็งได้!

ของต้องห้าม - อาหารประเภทโปรตีนกับของหวานทุกชนิด เช่น เนื้อนม ไข่ นมถั่วเหลือง เต้าหู้ และขนมหวานต่าง ๆ (ให้งดกินระหว่างล้างเชือรา) ถ้าเหตุเกิดจากพยาธิก็ต้องล้างเชือราออกก่อน

สูตรล้าง ๑. ผักมีเมือก ให้กินผักมีเมือก ๆ ทุกชนิด เช่น กระจับปี่เขียว วันละ ๗-๑๐ ผัก ผักบุ้ง ใบมะรุ้ม ผักกูดไข่ ผักปลั่ง ผักเชียงดา น้ำเต้า บวบ วานหงจระเข้

๒. น้ำไย่านาง นำไย่านางมาคั่ว ๆ ๆ คั้นน้ำ ดื่มน้ำดื่มน้อยวันละ ๓-๔ แก้ว

ทบทวนสัปดาห์ที่ ๑๖

๓. ไบโหมนอย+ไบยานาง หรือจะใช้ไบโหมนอยมาชี่ ๆๆ ผสมกับไบยานาง เติมน้ำเล็กน้อย ขึ้นแต่น้ำ ทั้งไว้สักครู่จะกลายเป็นวุ้นสีเขียว

๔. ขามะรุม ให้ดื่ม น้ำที่ชงจากชาไบมะรุมอบแห้ง วันละ ๓-๔ แก้ว

สูตรล้างไขมันในเลือด

คอเรสเตอรอลหรือไขมันในเลือดสูง อาการหลักของคนกินดีอยู่ดี ก่อให้เกิดโรคความดัน หัวใจ เบาหวาน อัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ

วิธีสังเกตง่าย ๆ ว่าตัวเรามีคอเรสเตอรอลสูงหรือไม่? ให้ไปนั่งที่มืดกลางแจ้ง จะโดนยุงรุมตอมกัด (ที่จริงยุงไม่ได้กินเลือดคนเป็นอาหาร แต่กินไขมันในเลือด)

คนที่ มีไขมันในเลือดสูงทำไมจึงได้โรคความดันและหัวใจแถมมาเป็นแพ็คเกจ นั้นเพราะเลือดเราไม่สะอาด มีทั้งไขมันและของหวานไปเกาะผนังด้านใน ทำให้หลอดเลือดตีบแดง หัวใจต้องออกแรงสูบฉีดมากขึ้น ความดันจึงขึ้น เมื่อหัวใจทำงานหักโหม โรคหัวใจก็ถามหา พอไปหาหมอ หมอก็ให้แค่ยาควบคุมความดัน ไม่ได้ไปแก้ที่ต้นเหตุ-มันจึงไม่หาย!!

อาหารต้องห้ามของคนมีไขมันในเลือดสูงคือผลไม้สด! เพราะในผลไม้สดจะมีแร่ธาตุโพแทสเซียมสูง เมื่อโพแทสเซียมไปรวมกับไขมันในเลือด ก็จะทำให้เราเหนื่อยง่าย หัวใจโต ปวดไหล่ มือชา นิ้วล็อกแล้วก็กลายเป็นนิ้วในไต (ถ้าอยากได้วิตามินก็ให้กินผลไม้แปรรูปแทน เช่น ผลไม้แห้ง แห้วต้ม ดอกน้ำผึ้ง ฟรุ๊ตสลัด กล้วยย่าง กล้วยอบวุ้นชี) อาหารที่ควรกินก็คือ ถั่ว ข้าวเหนียว ของคอง.... จากนั้นก็มาล้างหลอดเลือดให้สะอาด

สูตรล่าง ๑. กระเจี๊ยบพุทราจีน ใช้กระเจี๊ยบกับพุทราจีน(หรือพุทรา
แห้ง) อย่างละเท่ากัน ต้มกับน้ำจนเดือด เติมน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย เก็บใน
ตู้เย็นดื่มได้หลายวัน สูตรนี้นอกจากทำความสะอาดหลอดเลือดได้ดีแล้ว ยังช่วย
ทำให้หลอดเลือดแดงแข็งแรงเร็วขึ้น ไม่แตกเปราะง่ายอีกด้วย

สูตรล่าง ๒. เก๊กฮวยดอกคำฝอย ใช้เก๊กฮวยกับดอกคำฝอยอย่างละ
เท่ากัน ต้มกับน้ำจนเดือด เติมน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย เก็บในตู้เย็นได้หลายวัน

สูตรล่าง ๓. ต้มจัดมะละกอ ใช้มะละกอดิบปอกเปลือกล้างให้สะอาด
หั่นเป็นฟัก ต้มกับซีโครงหมูหรือซีโครงไก่ จะใส่กุ้งแห้งด้วยก็ได้ ประปรดให้
อร่อย กินได้ทั้งน้ำและเนื้อ

สูตรล่าง ๔. ข้าวต้มมะละกอ ใช้มะละกอดิบทั้งเปลือก ล้างให้สะอาด
หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มในน้ำจนเดือด ๒๐ นาที ตักมะละกอทิ้ง ใส่ข้าวกล้องหรือข้าว
ซ้อมมือลงไปต้มจนเป็นข้าวต้ม กินกับกับข้าวให้อร่อย กินติดต่อกัน ๗ วัน (สูตร
นี้ห้ามใช้ข้าวขาว)

สูตรล่าง ๕. น้ำผักเขียว ผักเขียวครึ่งขีด (๕๐ กรัม) หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้ม
กับน้ำ ๒ แก้ว ต้มล้างไขมันได้ดี

สูตรล่าง ๖. ใบสะเดา นำมาลวกให้สุก กินล้างไขมัน ไม่ควรกินทุกวัน
เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยเนื้อตัว

แกมท้าย มะเขือทุกชนิด (ยกเว้นมะเขือเทศ) จะช่วยลดไขมันในเลือดได้
ดีเยี่ยม เช่น มะเขือพวง มะเขือยาว มะเขือเปาะ หมั่นกินบ่อย ๆ

สูตรแก้เบาหวาน

หลายคนนึกโกรธพ่อแม่ เงินทองที่ไม่ยกให้ ดันให้มรดกเป็นเบาหวาน (๕๕) ที่จริงอย่าไปโทษท่านเลย เบาหวานที่เกิดจากกรรมพันธุ์นะ ไม่มีหรอก มีแต่พฤติกรรมการกินการอยู่ที่คล้ายกัน กับความคิดที่ว่าตัวเองจะป่วย (เพราะพ่อแม่ป่วย) นั่นละทำให้เกิดโรคได้ถึง ๘๘%

ทีนี้พอไปหาหมอ หมอก็พิพากษาจำคุกเบาหวานตลอดชีวิต โดยให้กินยาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไปตลอด ไม่ได้ไปแก้ไขที่ต้นเหตุ

จริง ๆ แล้ว ต้นเหตุของเบาหวานก็คือตับอ่อนเสื่อม ถ้าเราฟื้นฟูตับอ่อนให้แข็งแรง ให้โรงงานสามารถผลิตอินซูลินมาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เหมือนเดิม เบาหวานก็หายขาด!

อาหารที่ช่วยฟื้นฟูตับอ่อน มีอยู่ ๕ ตัว (ต้องลองดูว่าอันไหนจะเหมาะกับสายเลือดของเรา) ได้แก่

๑. อบเชย (Cinamon) คนส่วนใหญ่ ๘๐% จะถูกกับอบเชย ให้กินครั้งละ ๓ แคปซูล หลังอาหารเช้า-เย็น หรือนำอบเชยผงมาชงน้ำดื่ม
 ๒. ใบมะรุม จะกินสดหรือแห้งก็ได้
 ๓. ใบมะยม เคี้ยวใบมากินทุกวัน ๆ ละ ๕-๘ ก้าน
 ๔. รากเตย (ส่วนของต้นเตยทุกชนิดที่ไม่ใช่ใบ) คั้นกับน้ำดื่มเป็นประจำ
 ๕. หญ้าหวาน (Stevia) ทั้งแบบใบแห้งและแบบผงชงน้ำดื่มเป็นประจำ
- ๘ โมงเช้า-๑๑ โมง คือช่วงเวลาของม้ามและตับอ่อน สูตรล้างหินปูน

สูตรล้างหินปูน

หินปูนหรือกรดยูริกสะสม เกิดจากการที่คนเราชอบกินอาหารที่มีสาร

พิวลินสูง อย่างเช่น เป็ด ไก่ สัตว์ปีกทุกชนิด เครื่องในสัตว์ ผักมีกลิ่นฉุน ยอดผัก
รวมถึงกระน้ำ แดงกวา และข้าวกล้อง

สารพิวลินเมื่อเจอกับความเครียดในร่างกายจะเปลี่ยนเป็นกรดยูริกलय
อยู่ในกระแสเลือด สะสมนานวันเข้าก็ตกตะกอนกลายเป็นหินปูน หินปูนก็จะไป
เกาะเกาะตามอวัยวะต่าง ๆ ทำให้คนเรามีอาการปวดข้อ ปวดเข่า จนกลายเป็น
โรคเก๊าต์ ภูมิแพ้

และที่ร้ายกว่านั้นหินปูนอาจไปเกาะตามอวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ
หัวใจ หัวปอด ถ้าแก้ไขไม่ทันอันตรายถึงชีวิต!!

สูตรล้าง ๑. น้ำลูกเดือย ใช้ลูกเดือย ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ ๑ ลิตรให้เป็น
เหมือนน้ำข้าว พอน้ำงวดก็เติมน้ำร้อนใหม่จนกว่าจะจางใส ต้มติดต่อกัน ๓-๑๐
วัน (กากลูกเดือยให้ทิ้งไปไม่ต้องกิน เพราะ ะกักกินแล้วมันจะ ไปดึงด้วย กลับมา
การรักษาจะไม่ได้ผล)

สูตรล้าง ๒. ใบรางจืดใบเตย ใช้ใบรางจืด ๑๐ ใบ ใบเตยอีก ๑๐ ใบ ต้ม
กับน้ำ ๑ ลิตร ต้มแทนน้ำเป็นประจำติดต่อกัน ๑๐-๑๕ วัน จนกว่าจะรู้สึกเบาตัว

สูตรล้างนิ่วในไต

เริ่มจากมีอาการปวดหลัง เจ็บเอว กว่าจะรู้ตัวอีกที ก็เป็นนิ่วในไตไปซะ
แล้ว ตอนแรกก็แค่มีคอเรสเตอรอลสูง กลัวจะอ้วนเลขกินแต่ผลไม้สด เพิ่งรู้
ภายหลังว่ากินแล้วทำให้หัวใจโต เหนื่อยง่าย แล้วก็กลายเป็นนิ่วในไต เพราะ
โปรแตสเซียมในผลไม้ไม่ไปทำปฏิกิริยากับไขมันในเลือด..... ไม่อยากจะผ่านเลยทำ
ไงดี??

ทนต์สือวัดศรีสุพรรณ หน้า ๔๖

สูตรล่าง ๑. เหล้ามะนาว ใช้เหล้าขาววอดก้า (Vodka) ๑ ก๊ง (๒ช้อนโต๊ะ) ผสมน้ำมะนาว ๑ ลูก คืมก่อนนอนติดต่อกัน ๓๐ วัน นิ้วใหญ่เท่าไรก็ละลายหมด ไม่ต้องไปผ่า

สูตรล่าง ๒. แกนสับประด กินแกนสับประรดวันละ ๓ ลูก หรือเอาแกนสับประรด ไปคืมน้ำคืม กินติดต่อกัน ๕-๑๐ วัน

สูตรล่าง ๓. น้ำมะพร้าวแกว่งสารส้ม น้ำน้ำมะพร้าวอ่อน (ใช้มะพร้าวสดไม่ใช้มะพร้าวเผา) มา ๑ แก้ว นำสารส้มมาแกว่งในน้ำมะพร้าวอ่อน ๒-๓ รอบ (อย่าแกว่งนานเดี๋ยวลสเฟือน) คืมติดต่อกัน ๗-๑๐ วัน (สูตรนี้ใช้กับนิ้วในถุงน้ำดีก็ได้)

๕ โมงเย็น-๑ทุ่ม คือ ช่วงเวลาของไต

สูตรกำจัดพยาธิ*

น่าแปลกใจที่หมอสมัยนี้เขาเลิกตรวจหาพยาธิกันแล้ว หลายคนเลยมีปัญหาเจ็บป่วยแปลก ๆ ที่จริงถ้าได้เช็คเรื่องพยาธิซะก่อน คงจะช่วยผ่อนหนักเป็นเบา (เรื่องเงินในกระเป๋า) ไปได้อีกเยอะ!

พยาธิแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่อยู่ในลำไส้ เช่น พยาธิตัวกลม กับพยาธิตัวแบน ทำให้ตัวซีด เลือดขาว อ่อนเพลีย ง่วงนอนบ่อย มีดกขาวหรือปวดประจำเดือนเป็นประจำ บางคนอาจมีอาการไอเรื้อรังเพราะพยาธิมันขึ้นมากัดที่คอกับพยาธิกลุ่มที่อยู่ตามผิวหนัง เช่น พยาธิตัวจิ๊ด พยาธิด่างขาว ทำให้มีอาการข้างคันพ่วงด้วยอาการตามผิวหนัง

ช่องทางที่คนเราจะติดพยาธิมีหลายทาง เช่น จากอาหาร, น้ำ, อากาศ, พื้นดิน และการคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงบ่อย ๆ

สูตรกัจจพยาริตัวกลม

(ไส้เดือน, เส้นด้าย, แสม้า, ปากขอ)

๑. ใบข้าวอ่อน ให้หั่นซอยกินวันละ ๒ ใบ ติดต่อกัน ๒ วัน
๒. ลูกยอสุก นำลูกยอกมาหมกไว้ในไหเกลือ แล้วหีบกินวันละ ๑ ลูก จนกว่าจะหายอ่อนเพลีย
๓. กะทิสด กินวันละ ๑ แก้วติดต่อกัน ๗ วัน
๔. ยาล่ายพยาริตัวกลม หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป

สูตรกัจจพยาริตัวแบน

(พยาริตัวตืด, พยาริใบไม้)

๑. เมล็ดฟักทอง ให้กินเมล็ดฟักทองคั่วหรืออบวันละ ๒๐-๓๐ เมล็ด ติดต่อกัน ๓๐ วัน (หรือมากกว่า)
๒. ยาล่ายพยาริตัวแบน หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป

สูตรกัจจพยาริตัวจืด/พยาริผิวหนัง

ใช้สารส้มถูตัวก่อนอาบน้ำหรือทุกครั้งที่เป็นไปโดนน้ำสกปรกมา และให้กินกระเจี๊ยบเขียวทุกวัน ๆ ละ ๗-๑๐ ผล จนกว่าจะหาย

*ทุกครั้งที่กำลังจะพยาริ, เชื้อรา เชื้อไวรัส หรือเซลล์มะเร็งให้อุทิศบุญด้วยโดยพูดว่า...บุญที่ข้าพเจ้าเคยทำมาในอดีตปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้กับพยาริ (เชื้อรา เชื้อไวรัสหรือเซลล์มะเร็ง) ที่อยู่ในตัวข้าพเจ้า ขอให้โอสิกรรมขอให้ไปเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น)

วิธีดื่ม นำหัวเขื่อน้ำกระชายรินใส่ครึ่งแก้ว เติมน้ำเปล่าอีกครั้งแก้ว ผสม น้ำผึ้ง น้ำมะนาว หรือน้ำหวานสลับสับเปลี่ยน ประปรายตามชอบใจ (น้ำกระชายจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเติมความหวานเข้าไป ให้เกิดการหมักแอลกอฮอล์ใน กระเพาะฯ ไม่ควรดื่มเพียว ๆ)

สรรพคุณ มีวิตามินซี, บี ๑, บี ๓, บี ๖ แคลเซียมช่วยบำรุงสมอง ทำให้ เลือดไหลเวียน ไปเลี้ยงสมองส่วนกลางดีขึ้น ป้องกันผมหงอกผมร่วงก่อนวัย ฟันฟูเส้นผมให้กลับมาดกดำเป็นหนุ่มสาวอีกครั้งหนึ่ง

ช่วยฟื้นฟูต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เช่น ต่อมไทรอยด์, ต่อมใต้สมอง, ต่อมหมวก ไต ป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ

ช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เลือดไหลเวียน ไปเลี้ยง หัวใจดีขึ้น ช่วยปรับสมดุลความดันโลหิต สำหรับคนเป็นความดันสูง กินน้ำ กระชายคุณไว้ความดันจะปกติ ส่วนคนที่มีความดันต่ำจะอันตรายกว่าเพราะ อาจช็อกได้ง่าย น้ำกระชายก็จะปรับสมดุลพอดี

ช่วยบำรุงตับ, ไต ให้แข็งแรง / ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง กระดูกไม่ แตกเปราะง่าย ป้องกันกระดูกพรุน / ดูแลระบบเพศ มดลูก รังไข่ กระเพาะ ปัสสาวะ ต่อมลูกหมาก

ดูแลหูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง/ช่วยขับน้ำคาวปลาสำหรับสตรี หลังคลอดบุตร / ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจน) และฮอร์โมนเพศชาย (เทสโทสเตอโรน) ซึ่งมีอยู่ในร่างกายของทุกคนผู้หญิงถ้ามีฮอร์โมน เอสโตรเจนมากเกินไปจะเป็นมะเร็งเต้านม แต่ถ้ามีน้อยเกินไปก็จะ เป็นมะเร็งปากมดลูก

ส่วนผู้ขายถ้าดื่มน้ำกระขายเป็นประจำจะช่วยป้องกันต่อมลูกหมากโต
ป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากได้

สูตรบำรุงกระเพาะอาหาร

(แยกตามกรู๊ปเลือด)

สูตรบำรุงกระเพาะอาหารที่ดีที่สุดในโลก ก็คือ การกินข้าวเช้า ในช่วง
เวลาของนาฬิกาชีวิต (๗-๘ โมงเช้า) นอกจากจะป้องกันหน้าแก่ก่อนวัย ปวดเข้า
เป็นเบาหวาน ได้ ๑๐๐% แล้ว ยังป้องกัน โรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ เอ้อ ๆ
อ้อ ๆ กำกัะ ได้ยอดเยี่ยมอีกด้วย

แต่บางคนก็ผลใจไปแล้ว ปล่อยให้ท้องร้องโอดโอย อ้างว่าไม่มีเวลา
งานยุ่ง เครียด!อย่างนี้โรคกระเพาะฯ แน่นอน.....เอาละ-อย่าตระหนกแต่ควร
ตระหนัก แล้วรีบทำตามนี้โดยด่วน!

เลือดกรู๊ปโอ : ถ้าเป็นโรคกระเพาะฯ กินยาอะไรก็ไม่หายนอกจากคุณจะ
นำ เนื้อเป็ด เนื้อวัวหรือเนื้อแพะ มาปรุงอาหารกินอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๒ ครั้ง
(ถ้าเป็นมังสวิรัตก็ให้กินน้ำทับทิมทดแทน)

เลือดกรู๊ปบี : ก็เช่นกัน อย่าไปสรรหายาอะไรมารักษา ต้องกินเผือกมัน
เทศบ่อย ๆ นอกจากกระเพาะอาหารจะแข็งแรงแล้ว ยังช่วยลดไขมัน เพิ่มมวล
กล้ามเนื้ออีกด้วย

สำหรับคนเลือดกรู๊ปเอหรือกรู๊ปอื่น ๆ : ให้กินขมิ้นชันครั้งละ ๑ แคปซูล
ตอน ๗ โมงเช้าและก่อนนอน หรือกินกล้วยดิบ กระเจี๊ยบเขียว

๗-๘ โมงเช้า คือ ช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร

ท้าวสือวัดอรัญญะ ๓๖ ๔๖

สูตรลดความอ้วน

ต้องดูก่อนว่าเราอ้วนเพราะอะไร? ถ้าอ้วนจากอาการบวมลม หรือบวมน้ำ ยังพอแก้ได้ง่าย แต่ถ้าอ้วนจากไขมัน กินเก่ง ก็ต้องปรับพฤติกรรมการกินการอยู่ ใหม่ ไม่นั่นของหวานและของมัน หมั่นออกกำลังกาย (พุงง่ายแต่ทำยากมาก กกก!!) ไม่เป็นไรเรามีตัวช่วย:-

๑. กินมันเทศสีเหลือง, บุก, ฮ่ายข้าว ระหว่าง ๘ โมงเช้า - ๑๑ โมง อาหารสีเหลืองตามธรรมชาติช่วยบำรุงม้าม ลดความอ้วน อุ้มไขมันไปทิ้ง
 ๒. เม็ดแมงลัก ๒ ช้อนชา ผสมน้ำอุ่น ๑ แก้ว ชงกินก่อนนอน
 ๓. น้ำลูกสำรอง กินทุกวัน ไม่อ้วนแน่นอน
 ๔. ใบกะเพราตากแห้ง ดมชงชาดื่มช่วยลดไขมัน
 ๕. แกงบอน ช่วยลดความชื้นในร่างกาย ปอดชื้น ไตชื้น ม้ามชื้น
- ลดความอ้วน

สูตรลดอาการบวมลม ซึ่งก็คือแก๊สพิษจากอุจจาระตกค้างนั่นเอง ให้ไปดูสูตรล้างอุจจาระตกค้าง

สูตรลดอาการบวมน้ำ > ข้าวต้มฟักเขียว

วิธีทำ : ฟักเขียวทั้งเปลือก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นลูกเต๋า นำไปต้มพร้อมข้าวสาร จนกลายเป็นข้าวต้ม กินกับกับข้าวทั่วไป กินวันละมื้อคราวละ ๗ วันแล้วพัก ๒ วัน แล้วค่อยเริ่มกินใหม่ ทำอย่างนี้จนกว่าน้ำหนักตัวจะลดลงตามที่ต้องการ

สูตรบำรุงร่างกาย

สองเต้เมืองจีนแต่ละพระองค์มักจะมีอายุไม่ยืน ด้วยเน้นแต่อาหารบำรุง ไม่เคยล้างพาทออกเลย! เพราะมันมีกฎอยู่ว่าถ้าใครบังอาจทำให้พระองค์อ่อนเพลีย-มีโทษถึงประหารชีวิต!!

แต่สามัญชนอย่างเราเมื่อล้างพิษกันไปพอสมควรแล้ว ก็ถึงเวลาบำรุงเต็มๆ เริ่มจากน้ำกระชาย สดุดยอดสมุนไพรอันดับหนึ่งของไทย ที่ พ.ศ. นี้ อาจารย์สุทธีวิสต์ท่านปรับสูตรใหม่ให้แรงเร้าใจกว่าเดิม เราเรียกว่า น้ำสามกระชายเชิญชมได้เลยค่ะ

น้ำ ๓ กระชาย (สูตรใหม่ปี ๕๔)

กระชายเหลือง ๑ ขีด น้ำสะอาด ๒ ถ้วย บั่นให้ละเอียดผสมน้ำเปล่าจนได้ ๑ ลิตร กรองเอากากออก (กรรมวิธีทำก็เหมือนน้ำกระชายสูตรเดิม) / กระชายดำ ๑ ขีด แล้งกระชายแดง ๑ ขีด ทำแบบเดียวกัน...เราก็จะได้น้ำ+กระชาย ๓ ขวด ๓ ลิ เป็นหัวเชื้อใส่ตู้เย็นเก็บไว้นาน ๑ เดือน

วิธีเข้าสูตร น้ำกระชายสีเหลือง ๕ ส่วน / น้ำกระชายดำ ๑ ส่วน /

น้ำกระชายแดง ๑ ส่วน / น้ำผึ้ง ๓ ส่วน (จะใส่น้ำมะนาวหรือน้ำผลไม้อื่น

ลงไปด้วยก็ได้) : สรรพคุณ : แรงกว่าเดิม ๑๐ เท่า

ทิวาสีอวัตรศีลบรรณ ทิว ๔๑

น้ำกระชาย (สูตรเดิม) กระชายเหลือง ๑ ชีด ล้างแล้วหั่นซอยเป็นแว่น
เติมน้ำ ๒ ถ้วย ปั่นให้ละเอียด ผสมน้ำเปล่าจนได้ ๑ ลิตร กรองเอากากออก (หาก
กระชายไม่ควรกินให้นำมาพอกหัวเข่า - ข้อเท้า แก้ปวดบวมได้) เราจะได้หัว
เขื่อน้ำกระชายใส่ตู้เย็นเก็บไว้นาน ๑ เดือน

สูตรเพิ่มเม็ดเลือดแดง

๔ เหตุใหญ่ที่ทำให้คนเลือดน้อย

๑. ขาดความรัก (ให้อยู่ในคนหมู่มากแล้วรักทุกคน)
๒. มีพยาธิ (ให้ถ่ายพยาธิ)
๓. กระดูกล้างไม่ตรง (ให้ไปจัดกระดูกซะ)
๔. มีอุจจาระตกค้าง (ก็ไประบายออกสิ)

จากนั้นก็มากินอาหารบำรุงเพิ่มเม็ดเลือดแดงกันเถอะ

น้ำสับปะรด + ผักใบเขียว ส่วนใหญ่คนจะคุ้นกับสูตรน้ำสับปะรดกับใบ
โหระพา ที่จริงใช้ผักใบเขียวอย่างอื่นก็ได้ พอรวมกับสับปะรด (ผลไม้มหัศจรรย์)
ก็จะช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดงแก้อ่อนเพลีย

สับปะรด ๑ หัว ปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปปั่น
พร้อมกับผักใบเขียว ๑ ชีด อาทิ ใบบวบก ผักขึ้นฉ่าย (Celery) ผักกุยฮั้ ใบ
โหระพา ผักชี ใบขมิ้น (อย่างใดอย่างหนึ่ง) กรองดื่มแต่น้ำ

อ้อยดำ + ใบมะนาว อ้อยดำยาว ๑ คืบ ๓-๔ ท่อน ทูบ ๆ ต้มรวมกับใบ
มะนาว ๕ - ๗ ใบ (อย่าใส่มากเกินไป) ต้มเป็นประจำ

ใบมะนาว + ใบเตย หรือ ใบเตย + แก่นขนุน หรือ ใบเตย + แก่นฝาง ต้ม
น้ำดื่มก็เพิ่มเม็ดเลือดได้ดี

ใบขี้เหล็ก (ห้ามกินแบบดิบ ๆ เพราะจะมีพิษ) กินแกงขี้เหล็ก

สูตรฟื้นฟูปลายประสาท

สำหรับคนที่มิชีสหรืออุ้งน้ำในตัวยอะ มีปัญหาท้องผูก ขับถ่ายยาก ถึง
ขนาดต้องพึ่งยาถ่ายมาโดยตลอด รู้หรือไม่ว่าปลายประสาทคุณกำลังเสื่อม (หรือ
ว่าเสื่อมไปแล้ว?) กัวฟื้นฟูปลายประสาทที่ดีที่สุดก็คือ ข่า

สูตร ๑. น้ำต้มข่า น้ำข่า ๑-๒ แ่ง มาหั่นตามแนวยาว (ข่า - ถ้ากินเพื่อ
ฟื้นฟูปลายประสาทต้องหั่นตามแนวยาวเท่านั้น เพราะถ้าหั่นขวางจะไม่ได้ผล)
ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร ใส่ใบเตยเพิ่มความหอม จะได้น้ำต้มข่าเขียวอมชมพูหอมละมุน
ดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น

สูตร ๒. มะขามทิพย์ (มะขามข่า)

มะขามเปียก ๘ ส่วน ข่าแห้งคำละเอียด ๑ ส่วน เกลือป่น ๑ ส่วน ผง
ชะเอมหรือผงบัว

นำมะขามเปียก (แกะเมล็ดแล้ว) มานึ่งจนเชื้ร่า ผึ่งอบให้แห้ง ขยี้กับข่า
แห้งและเกลือป่น ปั่นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดพอดีคำ คลุกกับผงชะเอมหรือผง
บัว ใส่กระปุกเก็บไว้กินอร่อยจี๊ดจาด!

สรรพคุณ ฟอกเลือดให้สะอาด (เหมาะสำหรับผู้หญิงที่ประจำเดือนมา
ไม่เป็นปกติ มิชีสหรือเนื้องอกที่มดลูก) บำรุงเซลล์ประสาทฟื้นฟูปลาย
ประสาทถ้าใส่ใหญ่ แก้ปัญหาท้องผูก

สูตรเพิ่มฮอร์โมนเอสโตรเจน (เพิ่มมวลกระดูก)

ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) หรือ ฮอร์โมนเพศหญิง ที่จริงมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับทั้งสองเพศ สำหรับผู้หญิงจะช่วยให้ผิวพรรณสดใส ดูอ่อนกว่าวัย กระดูกแข็งแรง ส่วนผู้ชายก็จะช่วยให้มีความนุ่มนวลเพิ่มขึ้น กระดูกแข็งแรง ผสมคดดำ ไม่หงอกล้าน

ในที่นี้จะ ไม่ส่งเสริมให้กินฮอร์โมนสังเคราะห์ เพราะเรามีของดีจากธรรมชาติตั้งมากมาย อาทิ น้ำมะพร้าวอ่อน มะม่วงสุก มะม่วงกวน มะเฟือง ตะลิงปลิง แครอทปั่นกับแอปเปิ้ลเขียว ให้หาโอกาสกินบ่อย ๆ และหมั่นกินน้ำกระชายไปปรับสมดุลฮอร์โมนไวไม่ให้เสียหาย

น้ำมะม่วงกวน มะม่วงกวน ๑/๒ กก. มะขามเปียก ๒ ชีด คั้นใส่เนื้เจียวต้ม พอมะม่วงกวนกับมะขามเปียกละลายหมด ก็ให้เติมน้ำตาลทรายแดง ชิมรสเปรี้ยวหวานตามชอบ คั้นได้บ่อย ๆ

ปลาทุ้มตะลิงปลิง ปลาทุ้มสด ๓ ตัว / ตะลิงปลิง ๑ ชีด / น้ำมะนาว ๔ ช้อนโต๊ะ / น้ำปลา ๓ ช้อนโต๊ะ / พริกขี้หนูสวน ๑๐ เม็ด / ผักชีฝรั่ง ๔ ใบ / ใบมะกรูด ๖ ใบ/ข่า ๘ แว่น

วิธีทำ : นำใบมะกรูดกับข่าคั้นในน้ำ พอเดือดใส่ปลาทุ้มลงไป ใส่ตะลิงปลิงตามไป เติมน้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนู ปละผักชีฝรั่ง ชิมรสให้อร่อย (สูตรนี้จะเพิ่มมวลกระดูกได้เร็วมาก-ไม่เชื่อลองดู)

สูตรบำรุงหัวใจ

หัวใจคนเรายังแบ่งออกได้เป็นสองใจ เอี้ย-สองส่วน มีปัญหาแตกต่างกัน ต้องแยกกันบำรุงดังนี้:-

กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle)

คนที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับกล้ามเนื้อหัวใจ เกิดจากหัวใจขาดแร่ธาตุ โปรแตสเซียม จะบีบรัดบริเวณหัวใจและลิ้นปี่ ปวดไหล่ เหนื่อยออกที่อุ้งมือ เหนื่อยง่าย เสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหรือหัวใจวายเฉียบพลัน!

๑. ให้กินผักสด ผลไม้สด ทุกชนิด (กล้วย ส้ม ขนุน เป็นผลไม้ที่มี โปรแตสเซียมสูงมาก) และเนื้อหมู

๒. งด ถั่ว ข้าวเหนียว ของดอง เต้าหู้ เพราะมีโซเดียมเยอะจะไปทำร้าย กล้ามเนื้อหัวใจ (ห้ามกินเหล้ากับข้าวเหนียวเด็ดขาด!)

๓. ใ้บดนมดื่ม

๔. ถั่วแดง บำรุงหัวใจ ช่วยเพิ่มแมกนีเซียมด้วย

บำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ(Pericardium)

คนที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ เกิดจากหัวใจขาดแร่ธาตุ โซเดียม พวก นี้จะมีความไวในเลือดสูง มีอาการแน่นหน้าอก เป็นตะคริวบ่อย นอนไม่ ก่อขหลับ เสี่ยงเป็น โรคเส้นเลือดตีบ อัมพฤกษ์ อัมพาต

๑. ให้กินถั่ว ข้าวเหนียว ของดอง เต้าหู้ ไข่เยี่ยวม้า เพราะมีโซเดียมสูง ช่วย บำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ

๒. งดกินผักสด ผลไม้สด เนื้อหมู ซึ่งมีโปรแตสเซียมสูง จะไปทำร้าย เยื่อหุ้มหัวใจ

■ สูตรบำรุงหัวใจ

ไปซื้อถ้าใครมาบอกว่าเราแก่แล้วหัวใจจึงเสื่อม! แต่ถ้านั้นคนไม่ คล่อง มีอาการเจ็บบวมที่ข้อเข่า ปวดเมื่อยเนื้อตัวบ่อย ๆ แล้วละก็ ต้องลองสูตรนี้

ทบวสือวัดอริสขุณรณ ทบว ๕๖

หางหมูตัมอัยด้า

หางหมู ๒ หาง (ไม่เอาส่วน โคนหาง - ถ้าเป็นอิสลามให้ใช้เอ็นแก้วว) อัยด้า ๗ ปล้อง (นับตามข้อที่งูออกมา) หันเป็นท่อน ๆ ทบให้แหลก ต้มกับ น้ำลิตรครั้ง ๑-๒ ชม. (จนกลายเป็นวุ้นเจลาติน) ปรุงรสให้ ร้อย เน้นกินแต่น้ำซุปล

สูตรเพิ่มสังกะสี : สังกะสี (Zinc) จัดเป็นแร่ธาตุปริมาณน้อย (Trace Minerals) แม้จะไม่ใช้สารอาหารหลัก แต่ร่างกายก็ไม่สามารถขาดได้เลย เพราะมีความสำคัญต่อการทำงานในระบบต่าง ๆ มากมาย

อาการของคนขาดสังกะสี เด็กจะตัวแคระแกร็น ผู้ใหญ่จะอ่อนเพลียง่าย ไม่มีแรง ทนเสียดังไม้ได้

ก็ต้องออกไปหาอาหารเหล่านี้กิน ได้แก่ น้ำมะพร้าวอ่อน น้ำกระชาย หอยนางรม หอยแมลงภู่ ปลิงทะเล และข้าวหมาก (ข้าวหมากถ้านำมาผสมนมสดหรือ โยเกิร์ต กินเพิ่มสังกะสี - มีแรงทันที!)

สูตรเพิ่มแมกนีเซียม

แมกนีเซียมเป็นแร่ธาตุตัวที่ช่วยแคลเซียมสร้างกระดูก คนไทยเรา เผลอไปหลงเชื่อฝรั่ง เลยถูกหลอกให้กินแคลเซียมอย่างบ้าคลั่ง ผลก็คือกระดูกผุ กระดูกบางสนั่นเมือง

การขาดแมกนีเซียมจะทำให้หน้าผากชีวิตรวน กลางคืนตาค้าง นอนไม่หลับ กลางวันกลับง่วงนอน อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีอาการทางสมอง ซึมเศร้า หดหู่

อาหารตามธรรมชาติที่มีแมกนีเซียมสูง ก็ได้แก่ กระเจี๊ยบเขียว, ถั่วแดง, กะหล่ำปลี, ผักโขม, ใบหม่อน, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, ถั่วลิสง

สลัดแมกนีเซียม

- กระเจี๊ยบเขียว ๑ ฟัก (แช่แข็งแล้วหั่นเป็นแว่น ๆ)
- ถั่วแดงนึ่งสุก ๒ ช้อนโต๊ะ
- กะหล่ำปลีหั่นฝอย ๑ ถ้วย
- ผักโขม / ใบหม่อน ลวกสุกอย่างละ ๑/๒ ถ้วย

รายนามเจ้าภาพร่วมจัดพิมพ์หนังสือ

จสอ.ศรีธาตุ-คุณครูธิดาสวรรค์ มณีรัตน์	จำนวน 200 เล่ม
คุณครูบุญชาติ แม่หลวงทรงสอางค์ อุดมรัตน์สกุล	จำนวน 80 เล่ม
พ่ออาจารย์หนานถ้าย ใจพรม	จำนวน 4 เล่ม
แม่วัฒนา บุญโฮประการ	จำนวน 5 เล่ม
นางก้อย ปวนมณี	จำนวน 4 เล่ม
นางสาวณัฐธิดา ปวนมณี	จำนวน 4 เล่ม
นางสีมา จินเสน	จำนวน 4 เล่ม
นางสาวอรทัย จินเสน	จำนวน 4 เล่ม
นางอนุพรรณ ลือโขง	จำนวน 8 เล่ม
พ้อมา แม่จันทร์เป็ง โยธา	จำนวน 4 เล่ม
นางบัวลม คำเขียว	จำนวน 4 เล่ม
นางธีรรัตน์ จันทร์รังสี	จำนวน 4 เล่ม
พ่อคำแรง แม่บุญสวย พงษ์สถาพร พร้อมครอบครัว	จำนวน 20 เล่ม
ร้านแม่ทองเพียรโฮสเทล	จำนวน 20 เล่ม
นางนรีกุล สุขช่วงเจริญ	จำนวน 2 เล่ม
นางสาวเกตุแก้ว ดื่องโชคชัย	จำนวน 2 เล่ม
แม่จันทร์หอม เทพคำ	จำนวน 4 เล่ม
แม่คำใส สารน้อย	จำนวน 4 เล่ม
แม่ศรีทอง ปัญญาวรรณ	จำนวน 10 เล่ม
แม่สิริวรรณ สำนักสงฆ์เวียงฟ้า	จำนวน 10 เล่ม
แม่สิริสายทอง สำนักสงฆ์เวียงฟ้า	จำนวน 4 เล่ม
แม่เตียง วิชัย	จำนวน 10 เล่ม
แม่บุญปิ่น ศรีชัยบุญสูง	จำนวน 4 เล่ม

รายนามเจ้าภาพร่วมจัดพิมพ์หนังสือ

แม่จันทร์ดีบ คุณรักษา	จำนวน 4 เล่ม
แม่บัวเขียว เทพคำ	จำนวน 4 เล่ม
คุณครูทองพับ หาญวานิช	จำนวน 8 เล่ม
คุณครูยุพา เสมอใจ	จำนวน 8 เล่ม
แม่กิมไล บุญญนลินเกษม	จำนวน 2 เล่ม
แม่อุษา วงศ์ษา	จำนวน 4 เล่ม
คุณครูปิติพร วงศ์บุตร	จำนวน 2 เล่ม
น.ส.เบญจพร จันทวง	จำนวน 2 เล่ม
นางวัชณี สรวายแก้ว	จำนวน 2 เล่ม
นายคะนิง สรวายแก้ว	จำนวน 1 เล่ม
นายธรรมรัตน์ นายจตุรนต์ สรวายแก้ว	จำนวน 1 เล่ม
แม่ทอง ธรรมชัยกุล	จำนวน 4 เล่ม
นายไมตรี นางสุวณีย์ ลาภมาก	จำนวน 20 เล่ม
ว่าที่ร้อยตรีชวณิ นายตรีประภัทร ลาภมาก	จำนวน 20 เล่ม
น.ส.ศรีคำ มีคำ	จำนวน 2 เล่ม
คุณครูระพี แม่สุดาดวง เทพพิมาน	จำนวน 8 เล่ม
แม่เสงี่ยม แซ่เชื้อ พร้อมครอบครัว	จำนวน 20 เล่ม
คุณครูศรีวรรณ วงศ์สุวรรณ	จำนวน 20 เล่ม
คุณครูศิริพร วงศ์สุวรรณ	จำนวน 10 เล่ม



คำไหว้พระเจ้าทองทิพย์

ทิพระสุวรรณะนามัง พุทธะปะภูมิง สีเสณะ มัยหัง อะหัง วันทามิ สัพพะทา
อะยัง ทิพระสุวรรณะนามายะ พุทธะปะภูมายะ บุชานิสังโส มัยหัง ทัมมะรัตตัง
อิตถายะ หิตายะ สุขายะ สังวัตตะตุติ.

ข้าพเจ้าขอน้อมกราบไหว้พระพุทธปฏิมา อันมีนามว่า พระเจ้าทองทิพย์
ด้วยเศียรเกล้าของข้าพเจ้าตลอดกาลทุกเมื่อ ขออำนาจสมเด็จการบูชาพระพุทธปฏิมา
อันมีนามว่าพระเจ้าทองทิพย์นี้จงเป็นไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข
ความเจริญ แก่ข้าพเจ้า ตลอดกาลนานเทอญฯ

พิมพ์ที่ : ร้านคุณเงิน อแม่ใจ จ.พะเยา โทร. 054-499347